

# PARAPSIHOLOGIE



Lynn A. Robinson  
LaVonne Carlson-Finnerty  
Ediție revizuită de  
Katherine A. Gleason  
Parapsihologi e

Traducere de ANCA-ELENA DUMITRU

BUCUREȘTI, 2006



LYNN A. ROBINSON este unul dintre experții de frunte din Statele Unite în domeniul intuiției și deține titlul de master în educație. Este un cunoscut autor și orator pe teme motivaționale și lucrează în calitate de consultant intuitiv atât cu instituții, cât și cu persoane particulare, oferindu-le clienților perspective pătrunzătoare în ceea ce privește obiectivele, deciziile și strategiile, și învățându-i pe oameni cum să-și folosească abilitățile intuitive pentru a acumula informații. Este autoarea câtorva cărți bestseller, printre care: *Compass of the Soul: 52 Ways Intuition Can Guide You to the Life of Your Dreams* (*Busola sufletului - 52 de căi prin care intuiția te poate ghida spre o viață de vis*) și *Divine Intuition: Your Guide to Creating a Life You Love* (*Intuiția divină - ghidul tău pentru a-ți crea viața dorită*).

LAVONNE CARLSON-FINNERTY este scriitor și editor specializat în domeniul sănătății, al medicinei alternative și al spiritualității. A scris foarte multe articole pentru diverse publicații, dar și alte cărți, precum: *Memory and Learning* (*Memoria și învățarea*) și *Environmental Health* (*Sănătatea mediului înconjurător*). LaVonne a editat cărți pentru Dell, Dutton, Random House, St. Martin's, Time-Life și alte case de editură.

KATHERINE A. GLEASON este scriitor și editor. Cărțile, pamfletele, articolele și povestirile sale au fost publicate în Australia, Canada, Danemarca, India, Noua Zeelandă, Norvegia, Spania, Marea Britanie și Statele Unite. Printre cărțile scrise în colaborare cu alți autori se numără: *Releasing the Goddess Within* (*Eliberarea zeiței din tine*) și *The Intuitive Arts on Money: Using Astrology, Tarot, and Psychic Intuition to See Your Future* (*Artele intuitive și banii - folosirea astrologiei, a tarotului și a intuiției parapsihice pentru aflarea viitorului*).

# CUPRINS

<b>C U P R I N S.....</b>	<b>3</b>
<b>P R E F A Ț Ă.....</b>	<b>5</b>
<b>CUVÂNT ÎNAINTE.....</b>	<b>6</b>
<b>INTRODUCERE.....</b>	<b>8</b>
<b>CUM SĂ FOLOSIȚI ACEASTA CARTE.....</b>	<b>11</b>
<b>PARTEA I.....</b>	<b>15</b>
<b>CE ÎNSEAMNĂ SĂ FII PARAPSIHIC?.....</b>	<b>15</b>
CAPITOLUL 1.....	16
SUNTEȚI PARAPSIHIC?.....	16
CAPITOLUL 2.....	30
CE VĂ POATE SPUNE UN PARAPSIHIC?.....	30
CAPITOLUL 3.....	49
SPIRITUL DEASUPRA MATERIEI?.....	49
CE SPUN ȘTIINȚELE NATURII ȘI PSIHOLOGIA DESPRE PARAPSIHOLOGIE?.....	49
<b>PARTEA II.....</b>	<b>64</b>
<b>EDIFICAREA CONȘTIENȚEI PARAPSIHICE.....</b>	<b>64</b>
CAPITOLUL 4.....	65
CUM RECEPȚAȚI INFORMAȚIILE PARAPSIHICE?.....	65
CAPITOLUL 5.....	78
CÂT DE INTUITIV SUNTEȚI ÎN PREZENT?.....	78
CAPITOLUL 6.....	95
RECEPTIVITATEA FATĂ DE SINELE PARAPSIHIC.....	95
CAPITOLUL 7.....	114
ACORDAREA INSTRUMENTULUI PARAPSIHIC.....	114
<b>PARTEA A III-A.....</b>	<b>135</b>
<b>TRUP, MINTE ȘI SPIRIT.....</b>	<b>135</b>
CAPITOLUL 8.....	136
FORȚA VIEȚII.....	136
CAPITOLUL 9.....	153
PUTEREA PARAPSIHICĂ DE VINDECARE.....	153
CAPITOLUL 10.....	169
PARAPSIHICUL TRUPESC.....	169
<b>PARTEA A IV-A.....</b>	<b>183</b>

<b>INTELIGENȚA INTUITIVĂ.....</b>	<b>183</b>
CAPITOLUL 11.....	184
HIPNOZA ȘI STĂRILE MODIFICATE DE CONȘTIINȚĂ.....	184
CAPITOLUL 12.....	197
O VIZIUNE ÎNTR-UN VIS.....	197
CAPITOLUL 13.....	214
TELEPATIA — SUNTEȚI UN CITITOR DE GÂNDURI.....	214
CAPITOLUL 14.....	228
ÎNCREDEREA ÎN PROPRIA INTUIȚIE PARAPSIHICĂ.....	228
<b>PARTEA A V-A.....</b>	<b>246</b>
<b>DINCOLO DE TIMP ȘI SPAȚIU.....</b>	<b>246</b>
CAPITOLUL 15.....	247
VIBRAȚIILE — PRECOGNIȚII ȘI PERCEPȚII EXTRASENZORIALE.....	247
CAPITOLUL 16.....	261
„AM FOST ACOLO, AM FĂCUT ASTA...”.....	261
— DUMNEAVOASTRĂ ÎNTR-O VIAȚĂ ANTERIOARĂ.....	261
CAPITOLUL 17.....	278
MESAJE DE DINCOLO — LIMITATE, MEDII ȘI EXTINSE.....	278
CAPITOLUL 18.....	295
ÎN AFARA PROPRIULUI CORP.....	295
<b>PARTEA A VI-A.....</b>	<b>310</b>
<b>ASCULTĂ-ȚI INTUIȚIA!.....</b>	<b>310</b>
CAPITOLUL 19.....	311
CE-I ACOLO?! ISPRĂVI PARAPSIHICE, PARANORMAL ȘI PSI.....	311
CAPITOLUL 20.....	327
INSTRUMENTE PARAPSIHICE PROFESIONALE.....	327
CAPITOLUL 21.....	344
OFERIND CITIRI PARAPSIHICE.....	344
CAPITOLUL 22.....	361
TENDINȚE — UNDE NE AFLĂM, ÎNCOTRO NE ÎNDREPTĂM.....	361
<b>ANEXĂ.....</b>	<b>376</b>
<b>GLOSAR.....</b>	<b>376</b>

# P R E F A Ț Ă

*Dragă cititorule,*

Ce vârstă aveți, când ați știut pentru prima dată, cu adevărat, cine se afla la celălalt capăt al telefonului care zbârnâia? Vă puteți aminti prima dată când ați știut ce anume urma să spună cineva, înainte ca respectiva persoană să deschidă gura? Când ați devenit conștient, pentru prima oară, de faptul că intuiția vă oferea perspective deosebit de pătrunzătoare?

Răspunsurile la aceste întrebări nu sunt chiar atât de importante - mai important este dacă vă amintiți să fi avut sau nu asemenea experiențe. Probabilitatea să le fi avut este mare. Asta pentru că dumneavoastră sunteți o ființă parapsihică - fie că sunteți conștient de asta, fie că nu; fie că vă place, fie că nu; fie că o credeți, fie că nu. Aceasta este doar una dintre ipostazele ființei umane.

Există voci care spun că abilitatea parapsihică derivă din mintea primară, „inferioară”, focalizată pe supraviețuire. Alții susțin că provine din mintea intuitivă, „superioară”, care tânjește după evoluție spirituală. Dar, indiferent de origine și indiferent cum a ajuns în stadiul actual, toți oamenii au acest al șaselea simț și toți sunt capabili să-și dezvolte conștiința parapsihică, pentru a o transforma într-un instrument util.

Noi, autorii, intenționăm să vă luăm într-o călătorie care vă va intriga, fascina, uimi și, în cele din urmă - dacă citiți această carte cu mintea și inima deschise - vă va ajuta. Intuiția poate fi de folos în mai multe feluri decât pare evident (fiindcă, la urma urmei, pentru telefon, s-a inventat funcția de afișare a apelantului). Dar intuiția vă oferă posibilitatea de a face schimbări minunate, senzaționale, care vă vor transforma viața.

Înainte de a începe primul capitol, vă vom îndemna să vă așezați, să vă relaxați, să trageți aer adânc în piept și să vă pregătiți pentru o călătorie impresionantă. Sunteți pe cale să savurați experiența dezvoltării propriiei conștiințe parapsihice! Dar deja știți asta, nu-i așa?

Lynn A. Robinson,

LaVonne Carlson-Finnerty  
master în educație

Katherine A. Gleason

## Cuvânt înainte

Acest ghid antrenant - referitor la toate fenomenele paranormale, intuitive și psihice - este destinat să vă dezvăluie că, dacă se întâmplă să aveți unele impulsuri lăuntrice specifice celui de-al șaselea simț, nu sunteți un ciudat. Asta este vestea cea bună. Vestea proastă este că nu sunteți cu nimic special.

Toți suntem clarvăzători și nu e mare lucru. Fiecare dintre noi s-a născut cu abilitatea de a-și îmbogăți cunoașterea și prin alte modalități decât cele logice. Intuiția noastră - împreună cu ochii, urechile, limba, nasul și pielea - constituie un echipament simplu, dotat standard, pe cât de special, pe atât de uzual - iar asta înseamnă că e destul de special, însă nu e nici mai mult, nici mai puțin de atât.

Fără îndoială, acesta a fost modul în care, cu mult timp în urmă, predecesorul omului modern evita să devină o masă gustoasă pentru câte un tigrău cu dinți ascuțiți. Cu siguranță, el nu putea nici să învingă, nici să detroneze un asemenea animal - puternic, dar fraier. A fost nevoie de puterea intuiției, pentru ca legăturile dintre oameni să se mențină, iar probabilitatea întâlnirii dintre noi și animale să se micșoreze.

Din păcate, cultura noastră predominant analitică tinde să perceapă abilitățile psihice oricum, dar numai normal nu. Acestea au fost, rând pe rând, mistificate, glorificate, eclipsate, erotizate, demonizate și ponegrite. Iată, probabil, motivul pentru care, până de curând, atât de multe cărți pe această temă așa-zis malignă erau atât de dezechilibrate - fie erau atât de serioase și greoaie, încât au reușit să transforme un subiect interesant într-unul foarte plictisitor, fie erau atât de inconsistente și superficiale, încât au luat un mister transcendent și minunat și i-au dat greutatea și forța pe care o are vata de zahăr.

Acest lucru este regretabil, pentru că intuiția este un dar foarte la îndemână și e ușor de integrat în celelalte moduri ale noastre de a gândi, a cunoaște și a acționa - dacă nu o ignorăm și nu o exilăm departe de viețile noastre.

Iată unul din lucrurile pe care le apreciez la această carte. E revigorantă și fluentă, dar în același timp e complexă și pragmatică. Este antidotul perfect pentru cei care iau fenomenele intuitive (și pe ei înșiși) fie prea în serios, fie în derâdere.

Știu că fiecare cititor va fi încântat de cantitatea considerabilă de

informație, de istoricul, sfaturile practice, avertismentele și încurajările care îl așteaptă în aceste pagini, generoase și variate. Atunci când veți fi terminat cu ea, veți înțelege mult mai clar rolul fabulosului echipament intuitiv de care dispuneți și veți putea să-l dezvoltați și să-l folosiți mai chibzuit și mai eficient.

Distrați-vă și bucurați-vă de magia cotidiană a celui de al șaselea simț!

## BELLERUTH NAPARSTEK

Belleruth Naparstek este titulară a unui masterat în arte, este lucrător social independent autorizat și este autoare a cărții *Your Sixth Sense: Unlocking The Power of Your Intuition (Al șaselea simț - descătușarea puterii proprii intuiției)*. Asistent social și psihoterapeut cu o îndelungată practică (33 de ani), ea e un pionier recunoscut pe plan național în ceea ce privește aplicarea imaginației ghidate în vindecare și nutriție, fiind și creatorul faimoasei serii de 24 de casete audio *Health Journeys (Călătorii spre sănătate)*. Locuiește în Cleveland, unde scrie, ține prelegeri, consultă și își conduce propria companie de casete audio - Image Paths, Inc.

# Introducere

Este ușor de imaginat de ce ați ales această carte. Până la urmă, cine nu a auzit de cineva sau nu cunoaște o persoană care să fi avut o experiență paranormală (sau, cum ne place nouă să o numim, intuitivă)? Este foarte posibil să fi trăit o astfel de experiență chiar dumneavoastră. Cui nu-i este familiar sentimentul că a perceput ceva neobișnuit - ceva aflat dincolo de simțurile uzuale și, totuși, atât de real?

Opinia publică s-a schimbat mult de când am început noi demersurile pentru această carte - în anul 1999. Mult mai mulți oameni au devenit receptivi și au înțeles valoarea înțeleptei călăuziri lăuntrice pe care o pot accepta în viața lor. Odată cu aceste schimbări, am actualizat și noi cartea: am inclus în text mai multe exerciții speciale, pe care le puteți face singur sau cu prietenii, și noi chestionare, pentru a vă testa cunoștințele și abilitățile, în consecință, suntem convinși că vă veți bucura de rezultate!

Fie că sunteți familiarizat cu fenomenele intuitive, fie că vreți doar să verificați ceea ce ați auzit de la alții, probabil, încă vă întrebați dacă experiența trăită a fost reală. E posibil, oare, ca ceea ce ați experimentat să fi fost doar rezultatul unei imaginații hiperactive sau al unei minți hipersensibile?

Rostul nostru aici este să vă spunem următoarele: credeți ceea ce vă spune propria intuiție! A fost real. Iar după ce veți termina de citit această carte, veți ști mai bine ce anume scot la lumină aceste experiențe și veți înțelege mai bine motivul pentru care se petrec. Rolul nostru este să vă introducem în varietatea tipurilor de abilități psihice și să vă sfătuim cum anume să le folosiți în viață.

Mai întâi, permiteți-ne să vă spunem cine suntem „noi”. Lynn este unul dintre cei mai cunoscuți experți americani în studierea intuiției. Este, de asemenea, autoare a trei bestseller-uri referitoare la intuiție și lucrează în calitate de consultant specializat în intuiție de peste 20 de ani, colaborând atât cu companii, cât și cu persoane particulare. LaVonne este consultant editorial, dar scrie și cărți, având o foarte dezvoltată latură religioasă, căreia de multe ori i se opune în favoarea laturii sale raționale. Pe parcursul elaborării acestei cărți, ea a învățat foarte multe lucruri despre intuiție și nu are nici un dubiu cu privire la incredibila putere a psihicului. Katherine, care a scris numeroase cărți, atât singură, cât și împreună cu alți autori, s-a bucurat foarte mult că a avut ocazia să lucreze cu Lynn la



revizuirea și actualizarea cărții de față, în vederea publicării celei de-a doua ediții.

Am muncit împreună cot la cot, scoțând la lumină tot ce era mai bun în pregătirea și experiența noastră, pentru a vă arăta cât de ușor poate fi să vă accesați propria intuiție. De-a lungul cărții, vom folosi cuvântul „noi” pentru a ne referi la fragmentele scrise împreună, în fragmentele mai speciale, în care Lynn vă oferă informații adiționale, rupte din lumea interioară a unui clarvăzător practician, va fi folosit pronumele „eu”, deoarece ea vă va împărtăși experiențe personale. Pentru ca dumneavoastră să vă obișnuiți cu vocea ei, am introdus în text citate ale ei, special pentru dumneavoastră, în continuare, Lynn vă va prezenta câteva aspecte ale tărâmului pe care urmează să intrați:

Pe vremea când eram o tânără domnișoară, eram la fel de curioasă cum sunteți dumneavoastră acum, însă cărți ca aceasta nu erau atât de accesibile pe atunci. Vănam prin librării, ca să spunem așa, și mă apucam să citesc toate materialele pe care le puteam găsi. Cu cât descopeream mai multe despre lumea psihicului, cu atât mai multe voiam să aflu. Mi-am elaborat și exersat propria metodă de a-mi dezvolta intuiția, în cele din urmă, evident, acest lucru a dus la dorința mea de a „citi” eu însămi diferite lucruri, aparent de nepătruns.

Iar citirea respectivă părea să vină de la sine - nu trebuia să muncesc prea mult ca să primesc informații. Prietenii mei, care au acceptat să îmi fie subiecte în acea perioadă a experimentelor timpurii, erau adesea șocați de ceea ce se părea că aflu despre viețile lor private. Și, sunt sigură acum, câțiva dintre ei s-au îndepărtat de mine tocmai pentru că erau convinși că le pot citi gândurile.

Ei bine, lucrurile nu stăteau chiar așa pe atunci - și nici acum nu s-au schimbat (deși v-ar lua mult timp ca să-l convingeți pe soțul meu de acest lucru). Nu vă pot citi gândurile, dar vă pot spune multe lucruri despre ceea ce se petrece în lumea dumneavoastră, despre ce anume s-ar putea întâmpla în viitorul dumneavoastră și despre felul în care vă puteți transforma viața pentru a o face să se apropie de ceea ce vă doriți.

Nu cu mult timp în urmă, am făcut o descoperire uimitoare. Am aflat că bunicul din partea mamei - un membru al familiei despre care se vorbea foarte rar - era clarvăzător practician. Acest lucru explica interesul meu timpuriu și neabătut în privința fenomenelor paranormale. Dar am înțeles că - și cu un avantaj intuitiv genetic și fără - nu sunt foarte diferită de alte

persoane care încearcă să fie performante în ceea ce fac.

Să nu mă înțelegeți greșit - eu chiar am muncit pentru a-mi dezvolta abilitățile și a deveni mai intuitivă. Iar pentru că am făcut acest efort, astăzi vă pot ajuta, ghidându-vă mai ușor și mai rapid. Știu scurtăturile. Singurul lucru de care aveți nevoie este aceeași curiozitate pe care o aveam și eu când eram copil (și pe care o aveți și dumneavoastră în copilărie). De asemenea, mai trebuie luat în calcul și beneficiul creării unei vieți mai bune, prin dezvoltarea celui de-al șaselea simț.

Vă întrebați dacă pot să „văd” viața cuiva? Da, bineînțeles. Dacă mi-am amuzat, uimit și șocat o parte din clienți? În mod sigur. Dacă am câștigat vreodată la loterie? Păi, da și nu (dar, mai degrabă, nu). Ceea ce am făcut în mod esențial a fost să ajut oameni ca dumneavoastră să învețe niște lucruri importante despre ei înșiși, despre situațiile în care se aflau și să le sugerez căi de a-și îmbunătăți viețile. Atunci când clienții mă ascultă cu mintea și inima deschise, întotdeauna au ceva important de învățat despre sine. Același lucru vă doresc să vi se întâmple și dumneavoastră, în momentele în care veți citi această carte.

William James, un cunoscut psiholog american, spunea odată: „Cea mai mare descoperire a generației mele este aceea că ființele umane, schimbându-și atitudinea launtrică a minții, pot să-și schimbe aspectele exterioare ale vieții.”

Să vă dezvoltați abilitățile psihice vă poate fi, în mod cert, de ajutor în schimbarea atitudinii, ca și a vieții. Eu pot garanta pentru aceasta. Iar dacă citiți acest ghid și aplicați tot ceea ce ați învățat, și dumneavoastră vă veți vedea viața schimbându-se în bine. Cine știe, ați putea chiar să îi ajutați și pe ceilalți să își schimbe viețile.

Așa că, de acum înainte, deschideți-vă mintea (și inima) și... să începem!

## Cum să folosiți aceasta carte

Ups! Înainte de a intra direct în subiect, am vrea să vă oferim câteva informații de bază, pentru a vă ajuta să începeți. Iată cum este organizată această carte:

**Partea I - „Ce înseamnă să fii parapsihic?”** - vă prezintă o privire de ansamblu asupra tuturor lucrurilor care țin de psihic, inclusiv asupra modului în care sunt acestea privite de către știință, concentrându-se asupra celor care practică transcendența și a lucrurilor pe care aceștia le fac. Vrăm să vă introducem în atmosfera lucrurilor esențiale pentru abilitatea intuitivă, oferindu-vă unele moduri de a vă recunoaște propriile intuiții.

**Partea a II-a - „Edificarea conștiinței parapsihice”** - se concentrează asupra dezvoltării simțurilor intuitive. V-am dat un indiciu important chiar din titlul acestei părți a cărții: conștiință. Odată ce ați devenit conștiinți de ceea ce vă înconjoară - și inspira - cu ajutorul abilității intuitive native, veți deveni receptiv în fața unui nou nivel de experiență.

**Partea a III-a - „Trup, minte și spirit”** - descrie conexiunile și interacțiunile dintre trup, minte și spirit, într-adevăr, s-ar putea să observați că intuiția dumneavoastră face legătura între aceste fațete ale propriei persoane, dar și între ele și lumea înconjurătoare.

**Partea a IV-a - „Inteligența intuitivă”** - face câțiva pași ceva mai avansați spre implicarea minții dumneavoastră în procesul dezvoltării intuitive. Aceasta este secțiunea în care pătrundem esența lucrurilor fascinante referitoare la stările modificate ale conștiinței, la viziuni, vise și la comunicarea între minți.

**Partea a V-a - „Dincolo de timp și spațiu”** - continuă cu prezentarea vibrațiilor spirituale. Cu toții vorbim despre vieți anterioare, canale de transmitere a mesajelor și accesare a sinelui secundar. Este absolut fascinant și e ceva pe care îl puteți exersa asupra propriei persoane!

**Partea a VI-a - „Ascultă-ți intuiția!”** - include ceea ce, probabil, vă interesează cel mai mult: desfășurarea propriilor ședințe de consultare psihică. Așa că, ce mai așteptați? E timpul să începeți! Veți găsi, de asemenea, câteva informații despre viitorul dumneavoastră și despre direcția în care se îndreaptă psi-ul, pe măsură ce înaintăm în noul mileniu.

## *Extras*

*Pe parcursul cărții veți întâlni diferite casete, ce au rolul de a vă explica termenii mai puțin cunoscuți, de a vă oferi sfaturi utile, de a vă semnala anumite avertismente sau capcane și de a vă furniza informații suplimentare. Iată după ce trebuie să vă uitați:*

### *Dincolo de cuvinte*

*Aceste casete vă ajută să înțelegeți mai bine terminologia. Ele vă vor informa rapid asupra termenilor de specialitate pe care i-am folosit în text, dându-vă definiții simple și la obiect.*

### *Căi încurcate*

*Acest casete vă dau unele avertismente în plus. E mai înțelept să privești toate aspectele unei situații. Unele informații care pot părea destul de simple la o primă vedere, trebuie ingerate cu grijă.*

### *S.O.S Intuiția!*

*Aceste casete vă furnizează sugestii simple, referitoare la felul în care vă puteți folosi intuiția în viața de zi cu zi.*

### *Sunteți conștient?*

*Aceste casete vă oferă picanterii și informații curioase cu privire la istoricul și/sau studiul fenomenelor psihice.*

### *Paranormal*

*Aceste casete vă relatează diverse fenomene psihice, concentrându-se asupra persoanelor care le-au produs și asupra talentelor lor excepționale (și, uneori, stranii).*

## ***Mulțumiri***

În finalul introducerii, dar nu în cele din urmă, vrem să mulțumim multor persoane remarcabile, care ne-au ajutat, într-un fel sau altul, în elaborarea acestei lucrări. După cum vom spune și mai departe în cuprinsul cărții, în natură toate sunt conectate (oameni și lucruri) - inimile, mințile și spiritele acelor care s-au unit pentru a crea această carte sunt dovada vie a acestei teorii. Fie ca lumina Universului să vă binecuvânteze pe toți!

Vreau să îi mulțumesc soțului meu, Gary, pentru susținerea de care a dat dovadă. Apreciez fiecare lecturare a manuscrisului, toate bățile încurajatoare pe spate, cinele pregătite de el și discuțiile târzii în noapte. Mulțumesc, de asemenea, fiului meu vitreg, Cliff Watson. Chiar nu îți citesc gândurile, Cliff (de cele mai multe ori). Minunatei mele rețele de prietene deosebite - Alison, Barbara, Diane, Gail, Jean, Laura, Marina, Nancy, Shane și Shiri - mulțumesc pentru sprijinul acordat. Voi știți că pot face acest lucru, dinainte să îl fac. LaVonne, îți mulțumesc pentru glumele tale amuzante, pentru prezența de spirit și pentru talentul de neîntrecut în arta scrisului. Mulțumesc și lui Katherine Gleason, pentru vioiciunea minții și pentru talentul său literar fantastic. A fost o plăcere să lucrez cu voi toți!

LaVonne le mulțumește următoarelor persoane, pentru contribuția lor la realizarea lucrării de față: Lee Walker, pentru expertiza sa de fizician și pentru că e un visător; Ruth Seeliger, pentru împărtășirea „metodei” sale; K. Lavonne, pentru curajul ei și pentru încurajări; și Joanne Go, pentru inspirație și suport, îmbrățișări călduroase lui Brian, Elizabeth și Patrick, pentru răbdarea, încrederea și dragostea lor (și pentru timpul în care au cedat calculatorul). Multe mulțumiri se îndreaptă spre Lynn Robinson, care întotdeauna a anticipat cu exactitate lucrul de care urma să fie nevoie, fie că era vorba de informații suplimentare, fie de sprijin entuziast.

La Alpha Books, Mărie Butler-Knight și Randy Ladenheim-Gil ne-au oferit un sprijin continuu și neprețuit. Noi amândouă am vrea să facem cunoscute meritele lui Lee Arm Chearney de la Amaranth Illuminare, care ne-a oferit viziune pentru această carte și ne-a menținut pe linia de plutire, precum și meritele lui Katherine A. Gleason, pentru efortul special depus în realizarea acestei a doua ediții.

Mulțumiri speciale redactorilor de specialitate

Această carte a fost revizuită încă de la prima ediție de doi experți, care au verificat, fiecare în parte, acuratețea informațiilor pe care le veți afla aici, pentru a ne asigura că textul conține tot ce aveți nevoie pentru a vă folosi abilitățile psihice. Mulțumirile noastre speciale pentru Shiri Hughes și Belleruth Naparstek.

Shiri Hughes este medium și își exersează capacitățile psihice de peste 30 de ani. Acum septuagenară, ea îi mulțumește propriei abilități intuitive, pentru că i-a salvat viața cel puțin de trei ori în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. Shiri a studiat astrologia și metafizica cu renumitul astrolog Isabel Hickey, apoi a învățat să fie medium cu vestita Sophie Busch. În anul 1970, Biserica Spiritualistă a investit-o pe Shiri în funcția de preot, în prezent, ea predă dezvoltarea calităților de medium și psihometria și ține ședințe în care își folosește aptitudinile de clarvăzător (vederea, auzul și, ocazional, celelalte simțuri).

Belleruth Naparstek este titulară a unui masterat în arte și științe, este lucrător social independent autorizat și este autoare a cărții *Your Sixth Sense: Unlocking The Power of Your Intuition (Al șaselea simț: descătușarea puterii propriei intuiții)*. Asistent social și psihoterapeut cu o îndelungată practică (33 de ani), ea e un pionier recunoscut pe plan național în ceea ce privește aplicarea imaginației ghidate în vindecare și nutriție, fiind și creatorul faimoasei serii de 24 de casete audio *Health Journeys (Călătorii spre sănătate)*. Locuiește în Cleveland, unde scrie, ține prelegeri, consultă și își conduce propria companie de casete audio - Image Paths, Inc.

## Mărci înregistrate

Toți termenii menționați în această carte ce sunt sau pot reprezenta mărci de produse sau servicii au fost scriși cu majuscule. Alpha Books și Penguin Group (SUA) Inc. nu pot atesta corectitudinea acestor informații. Utilizarea unui termen în această carte nu afectează validitatea vreunei mărci.

# Partea I

## Ce înseamnă să fii parapsihic?

*Atunci când auziți cuvântul „paranormal”, vă imaginați cumva o bătrânică de la țară în spatele unui bol de cristal? Cu ochii minții, o vedeți, parcă, ridicându-se amenințător spre dumneavoastră și spunându-vă: „Te așteptam!” Ei bine, vremurile se schimbă. Dacă vreți să vedeți cum arată o persoană cu capacități psihice speciale, uitați-vă în oglindă, pentru că dumneavoastră înșivă aveți deja capacități paranormale.*

*Acum că știți acest lucru, probabil, încă vă întrebați ce anume înseamnă. Partea I a cărții vă oferă o privire generală asupra conceptului de „parapsihic”. De asemenea, vom cerceta fenomenele psihice și psihicul și vom privi lucrurile atât din punctul de vedere al științei, cât și din cel al psihologiei. Mai mult, vă vom arăta cum se pot folosi în mod curent aceste capacități, astfel încât să vă fie utile în lumea în care trăiți. Să începem, deci, cu ceea vă doriți cel mai mult să aflați - cum anume vă dați seama că sunteți parapsihic.*

# Capitolul 1

## Sunteți parapsihic?

*În acest capitol:*

- > Confirmarea a ceea ce dumneavoastră știți deja: sunteți parapsihic!
- > Termeni misterioși pentru evenimente cotidiene
- > Sursa puterii psihice pe care o aveți
- > Ascuțirea talentului parapsihic cu care ați fost înzestrat

Haideți să clarificăm ceea ce, probabil, intuiți deja: orice persoană este dotată cu puteri parapsihice. Iar asta vă include și pe dumneavoastră. Prin această lucrare - pe care eu, Lynn Robinson, am scris-o împreună cu LaVonne Carlson-Finnerty, talentata și înțeleaptă mea coautoare, și pe care am revizuit-o alături de Katherine A Gleason, competența noastră parteneră la acest proiect - vă vom arata cum să vă exploatați aceste puteri speciale și să le utilizați în cele mai interesante și constructive moduri.

Dețineți calitatea parapsihică încă din ziua în care v-ați născut (sau poate că ea exista deja de secole, dinainte ca dumneavoastră să veniți pe lume - dar despre asta vom vorbi pe larg mai târziu). Cu toții intrăm în această lume cu o abilitate înăscută de a simți informații care par să vină din exterior sau, mai mult, dincolo de noi înșine. Abilitatea se manifestă în mai multe forme (am putea spune chiar că există câte o formă distinctă pentru fiecare individ); și, totodată, generează perspective și informații - pe de-o parte generale, asemenea sentimentului de curaj, pe de altă parte precise, ca detaliile unui eveniment viitor.

Cel mai probabil, cel puțin unul din următoarele lucruri vi s-a întâmplat și dumneavoastră, într-un fel sau altul. Fiecare din cele ce urmează este un exemplu de fenomen parapsihic:

> Anticipați cu exactitate momentul în care urmează să sune telefonul; ba, mai mult, puteți ști cine e la celălalt capăt al firului înainte de a ridica receptorul (și, evident, fără a privi ecranul telefonului pentru a vedea numărul apelantului).

> Vă aflați frecvent în locul potrivit, la momentul potrivit. Spre exemplu, din întâmplare, vă așezați la piscină lângă o persoană care dă lecții de pian, după ce tocmai ați moștenit un pian.

> Cumpărați un cadou pentru un prieten, ca să descoperiți că acel



prieten caută obiectul respectiv de ceva vreme, evident fără succes; toate acestea, fără ca el să fi spus cuiva ce caută.

> Visați un loc în care nu ați fost niciodată și descoperiți, după vizitarea lui, că arată întocmai ca în vis.

> Sunteți repartizat la serviciu în aceeași echipă cu un nou partener, fată de care v-ați simțit confortabil încă din prima clipă, înainte de finalul primei ședințe, deja vă completați frazele unul altuia.

Dar, dacă a fi parapsihic este un lucru atât de comun, atunci de ce nu vorbim mai des despre aceasta? Unul din motive ar fi că oamenii aparținând culturii occidentale nu sunt încurajați în mod deschis să își recunoască și antreneze darul intuiției, în școală, ne concentrăm foarte mult pe învățarea limbii sau a matematicii, însă cei mai mulți dintre noi nu au fost supuși niciodată unui test de IQ emoțional sau IQ psihic! Cu toate acestea, conform revistei *Life*, 60% dintre americani sunt convinși că au avut cel puțin o experiență parapsihică în viață. Pentru moment, de un lucru puteți fi sigur - sunteți, într-adevar, parapsihic -, iar ceea ce vă trebuie acum este încredere, pentru a putea începe să vă dezvoltați acest minunat dar.

Așadar, pentru începători, capitolul de față explică noțiunile elementare referitoare la ce anume înseamnă să fii parapsihic. Veți afla în continuare câte ceva despre anumite vedete parapsihice, precum și unele noutăți și picanterii din domeniu, în plus, veți descoperi și câteva noi moduri de exprimare a intuiției dumneavoastră.

Parapsihic, intuitiv sau doar nebun?

Poate că vocabularul intuiției psihice este unul dintre motivele pentru care acceptarea sau discutarea „chestiilor psihice” pare atât de înspăimântătoare... intimidantă... ciudată? Pe parcursul acestei cărți, veți întâlni anumiți termeni care vă sunt familiari și mulți alții care, poate, nu vă sunt foarte familiari. Vă vom prezenta noțiuni care țin de telepatie, clarviziune, percepție extrasenzorială, psihometrie, psihokinezie, transcendentă, canale de comunicare spirituală, premoniție, paranormal, mintea Gaia și multe altele.

Nu vă îngrijorați din cauza ca, în momentul de față, nu le înțelegeți sensurile. Amintiti-vă doar că această gamă de concepte folosite pentru a descrie fenomenele psihice este la fel de variată ca și experiențele psihice în sine. Studiarea fenomenelor psihice se numește *parapsihologie*.

În ziua de azi, cuvântul „psihic” are diferite sensuri pentru diferiți oameni. Iar asta se întâmplă pentru că e un termen folosit foarte des în ultimul timp și, prin urmare, a fost încărcat cu diferite înțelesuri. Pe de-o parte, „psihicul” denumește abilitatea de a transcende cunoașterea concretă, pe de altă parte, se referă la persoana care deține această capacitate. Există oameni care privesc acest concept dintr-un unghi destul de superstițios, dându-i o conotație negativă, uneori chiar diabolică. Nu este neobișnuit ca unii oameni să fie reticenți în privința lucrurilor care nu au o explicație rațională.

Atunci când sunteți parapsihic, accesați informații fără a înțelege cum sau de ce vă sunt date acele informații. Le știți și atât. A fi parapsihic e o chestiune de încredere - adică trebuie să fiți convins că sursa acelor informații este mult mai puternică decât propria imaginație și să aveți încredere că se află acolo tocmai pentru binele dumneavoastră.

### *Dincolo de cuvinte*

Parapsihologia este o parte a psihologiei care studiază experiențele psihice. Termenul a intrat în uz la sfârșitul anilor '20, când fondatorul acestui domeniu, J.B. Rhine, a creat primul institut specializat în cercetări psihice - Centrul de Cercetări Rhine - situat în apropierea campusului Universității Duke, în Durham, Carolina de Nord.

În ceea ce privește medicina actuală, vedem tot mai des medici folosind puterea generată de legătura dintre trup și minte, pentru vindecarea noastră. Deși progresele informatice și biomedicale schimbă fața medicinei, aceste progrese coexistă cu respectul față de tehnici aparținând medicinei alternative, precum acupunctura, chiropractica și bio-feedback-ul.

Disciplinele care combină sănătatea mintală cu cea fizică (precum yoga, meditația și masajul) se bucură de o renaștere plină de entuziasm, iar unele scoli de medicină conduc cercetări științifice privind vindecarea prin rugăciune. Atât medicii (practicienii), cât și oamenii de știință (teoreticienii) sunt de acord că e foarte mult de cercetat asupra modului în care sănătatea psihicului și a sufletului influențează starea fizică și mintală a individului, determinându-i până și durata vieții.

Având în vedere toate acestea, pare un progres natural faptul că

oamenii acceptă din ce în ce mai des experiențele psihice, în prezent, dacă se întâmplă să auziți că cineva a visat moartea unei persoane dragi (care chiar moare la scurt timp după aceea), este mult mai probabil să considerați acest lucru drept o premoniție, și nu o simplă coincidență, în realitate, oamenii au devenit mult mai deschiși, astfel încât - în iulie 2003 - Rețeaua Intuiției, o organizație non-profit, a declarat că mișcarea de eliberare a psihicului a început. „Ne gândim la această mișcare ca la o revoluție tăcută, însemnând că ea trebuie să înceapă chiar din noi înșine”, scria președintele organizației. „Totul începe cu decizia fiecăruia de a onora și a da atenție sinelui său Lăuntric, de a-și prețui la maximum vocea interioară și de a se angaja în a face primii pași în sprijinirea dezvoltării interioare a tuturor celorlalți oameni.” Așadar, lăsați deoparte teama de „chestiile psihice” - deoarece alții s-ar putea să nu o înțeleagă sau, mai rău, să vă considere pe dumneavoastră nebun ori desuet.

Desigur, unele experiențe psihice pot suna bizar, însă acest lucru se întâmplă adesea pentru că ele sunt atât de greu de descris. Iar una dintre cauzele dificultății o reprezintă aceea că experiențele au loc pe un tărâm non-fizic, ceea ce înseamnă că nu sunt palpabile. Nu le puteți atinge, simți sau lua acasă pentru a i le arata mamei. Și pot fi foarte greu de dovedit. Una dintre lecțiile cheie ale acestei cărți este aceea că trebuie să aveți încredere - nu neapărat într-o forță supremă, ci în dumneavoastră înșivă. Acest principiu stă la baza intensificării puterii dumneavoastră psihice, întocmai ca în zicala: „Ascultă-ți instinctul!”

### *Paranormal*

Una dintre cele mai cunoscute persoane parapsihice ale contemporaneității a fost Jeane Dixon. De-a lungul câtorva decenii, ea a dat sfaturi multor oameni, până și politicienilor. Printre cele mai vestite predicții ale sale a fost aceea a asasinării lui Kennedy. Interesant e că ea nu a fost singura care a prevăzut acest eveniment, însuși Kennedy având o premoniție a propriei sale morți.

De fapt, eu consider că termenii „parapsihic” și „intuitiv” sunt interschimbabili. În munca mea de zi cu zi, spre exemplu, mă refer la mine ca la un consultant intuitiv. Cuvântul „intuitiv” așază o lumină nouă asupra faptului de a fi parapsihic, întrucât se concentrează pe extragerea adevărului dintr-o sursă de informații inexplicabilă, dar directă

(comparabilă cu primirea unor informații de la o forță supranaturală). Acest „intuitiv” sugerează că informația trimisă sau primită își găsește originile în șinele fiecăruia. În concluzie, dacă lucrați la dezvoltarea abilității de a gândi și a simți intuitiv, atunci vă puteți considera parapsihic.

Cum mai stați cu psi-ul?

*Psi* denumește studiul fenomenelor psihice dintr-o perspectivă psihologică. E un alt termen creat în încercarea de a discuta despre conceptul abstract de a fi parapsihic. Publicația *Jurnalul Parapsihologiei* definește psi-ul ca fiind „un termen generic, folosit pentru a identifica gradul de comunicare extrasenzorial-motorie al unei persoane cu mediul înconjurător”. (Uau!) Publicația a fost înființată de un grup de cercetători care încercau să dovedească existența *percepției extrasenzoriale (PES)*.

În general, psi nu e un termen folosit de orice om de pe stradă (dar, cu siguranță, e un cuvânt cheie în interiorul comunității parapsihice). Poate că veți fi tentat să îl folosiți în cadrul unei conversații mondene. Totuși, noi vă sfătuim să evitați atașarea de oricare dintre termenii specifici experiențelor parapsihice, pentru ca mintea dumneavoastră să aibă mai multă libertate în a primi și explora mulțimea mesajelor intuitive care sosesc în fiecare zi.

### *Dincolo de cuvinte*

Oamenii de știință care studiază fenomenele psihice au creat termenul psi ca pe o modalitate neutră (adică ceva mai științifică) de a se raporta la experiențele și abilitățile psihice. Psi e o literă a alfabetului grecesc și reprezintă începutul cuvântului grecesc *psyche*, care în sens literal înseamnă „suflare” și care se referă chiar la sufletul uman. A avea Percepții ExtraSenzoriale (PES) înseamnă a fi capabil să percepi gândurile cuiva, diferite situații sau anumite aspecte din viață fără a-ți folosi unul dintre cele cinci simțuri „comune”.

### Simțiți fiori?

Recunoașteți! Indiferent de ceea ce înțelegeți prin a fi parapsihic, întotdeauna ați fost fascinat de ideea că ați putea ști ceva fără să vi se fi spus anterior de către altcineva. Ca mai toți oamenii, și dumneavoastră v-ați dorit în secret să puteți citi gândurile cuiva, să vedeți ce mai face persoana iubită de la celălalt capăt al țării evident, fără a folosi telefonul

sau emailul) sau să fiți îndrumat în aspecte ca vindecarea și dezvoltarea spirituală.

Dacă e așa, nu sunteți atât de nebun pe cât ați crezut. Cu toate că cei mai mulți oameni, în special aceia fără nici un fel de instruire, nu sunt receptivi în a experimenta acest tip de capacități, totuși oricine deține acest simț al parapsihicului. Iar asta vă include și pe dumneavoastră!

Am întrebat odată un fizician dacă el crede în intuiția psihică. Răspunsul lui (cel scurt) a fost: „Nu!”. Răspunsul mai amplu, totuși, releva un lucru foarte interesant. Teoria lui spunea că această conștiință psihică se datorează unei acumulări de cunoștințe, iar abilitatea de a prezice se bazează pe aceste cunoștințe acumulate. E ca și cum v-ați juca sortii de izbândă - cu cât aveți mai multe informații la dispoziție, cu atât mai sigure și mai corecte vă vor fi opțiunile și cu atât aveți șanse mai mari să câștigați bătălia cu soarta. Așadar, conform prietenului nostru fizician, dacă simțiți într-adevăr fiorii, înseamnă că aplicați în mod conștient cunoștințele pe care le-ați acumulat și procesat - dar faceți asta într-o manieră inconștientă și inexplicabilă (în legătură cu care știința are de recuperat).

*Ați trăit vreodată o astfel de experiență?*

Faptul că citiți această carte îmi dovedește că, fie dumneavoastră, fie cineva cunoscut face parte din acel procent al persoanelor care au trăit de-a lungul vieții cel puțin o experiență de acest gen. Și acum, evident, vreți să știți mai mult. Dacă, însă, aveți dubii privind posibilitatea de a fi parapsihic, e mai bine să luați în considerare următoarele întrebări. Aveți șanse mari să răspundeți afirmativ la cel puțin una dintre ele. Fără să conștientizați, vă veți folosi chiar aici latura intuitivă. Nu trebuie decât să încercați.

> Aveți presimțiri în legătură cu lucrurile care urmează să vi se întâmple?

> Simțiți ce se petrece în sufletele altora?

> Ați știut vreodată ce se va întâmpla, înainte ca evenimentele să se desfășoare?

> Simțiți senzații la nivel fizic (nod în stomac sau o mare greutate corporală, spre exemplu), care vă avertizează atunci când luați o decizie greșită pentru dumneavoastră? Luați în seamă aceste indicii de natură fizică?

- > Simțiți senzații la nivel fizic (furnicături sau o anumită ușurare), care vă semnalează că luați o decizie corectă? Le luați în considerare?
- > Sunteți conștient de modul în care vă vorbește intuiția?
- > Primiți informații prin senzații kinestezice (fizice), prin presimțiri cerebrale sau prin sentimente și emoții?
- > Vă apălați frecvent intuiția, atunci când aveți nevoie de o informație?

Ați răspuns afirmativ măcar la una dintre aceste întrebări? Dacă da, atunci acesta e și răspunsul la întrebarea pe care v-ați tot pus-o de ceva timp: „Oare, chiar sunt parapsihic?” Ei bine, nu mai există nici un dubiu. Răspunsul este: „Da!”

În capitolele următoare, vom vedea de ce anume ați răspuns prin „da” la unele dintre aceste întrebări și în ce fel vă puteți folosi de fiecare întrebare, pentru a vă dezvolta intuiția psihică. Fiecare persoană are o manieră unică de a intra în contact cu abilitățile sale psihice. Pe parcursul acestei cărți, vă vom ajuta să descoperiți cele mai bune modalități de a vi le provoca pe ale dumneavoastră. Vă vom oferi perspective asupra diferitelor forme pe care le pot lua abilitățile psihice și vă vom ajuta să înțelegeți unde anume se potrivesc talentele dumneavoastră speciale în cadrul acestei coplesitoare, dar incontestabil de reale, game de puteri.

### *Sunteți Conștient ?*

Fiecare individ primește informațiile psihice într-o manieră personală, iar modul în care ele se manifestă se poate schimba de la o situație la alta. Dacă sunteți stresat, se prea poate să vă ia durerea de cap, acesta fiind felul în care corpul vă spune: „Odihnește-te!” Dacă sunteți pe cale să spuneți „nu” unei oportunități strălucitoare în carieră, stomacul vi se va strânge. Dacă nu ar fi trebuit să vă plimbați prin parc la ore foarte târzii, s-ar putea să simțiți niște furnicături în ceafă. Dacă apălați la îndrumarea pe care v-o oferă intuiția într-o anumită situație, s-ar putea să aveți o senzație de căldură la gândul că ați luat decizia favorabilă sau chiar să vă vină în minte câteva cuvinte călăuzitoare. Oricare dintre aceste situații poate apărea, așa că... rămâneți receptiv pentru detalii ulterioare!

La primul contact cu abilitățile și puterile psihice personale trebuie să fiți conștient că există o gamă largă de căi prin care puteți primi informația. Unii oamenii pot resimți o senzație fizică, alții pot trăi schimbări

emoționale, apoi mai sunt și persoanele care aud o voce sau văd o imagine. Posibilitățile sunt infinite, întrucât ele sunt unice pentru fiecare în parte.

*Să facem diferența între „a întreba” și „a cerceta”*

Pentru a înțelege mai exact unde anume se încadrează potențialul dumneavoastră pe o scară mai largă, e nevoie să știți exact de unde veniți. Pentru început, examinați-vă atitudinile și convingerile deja existente față de lumea plină de mister a spiritului. Sunt șanse mari să simțiți un amestec de curiozitate, anxietate, teamă, îndoială și entuziasm înfocat, la gândul că ați putea fi parapsihic. Toate acestea sunt firești, mai ales că explorați o lume nouă.

Gândiți-vă numai la câte informații ați primit de-a lungul vieții, cu privire la acest domeniu. Mass-media tinde să privească acest tip de fenomene drept suspecte și fascinante, în egală măsură. Seriale TV precum *Dosarele X*, *Profiler* și *Zona crepusculară* nu fac decât să mărească dorința telespectatorului de a investiga natura și veridicitatea experiențelor psihice, în filme și, în general, la televizor, fenomenele psihice tind să ia amploare, devenind mai importante, poate, decât viața însăși, iar deseori fenomenele sunt prezentate ca supranaturale sau paranormale. E de înțeles, totuși, căci posturile TV trebuie să capteze atenția într-un fel sau altul. Dar valorificarea puterilor psihicului în viața noastră nu e într-atât de extremă, de temut sau în afara oricărei realități. A fi parapsihic poate fi un mod de viață, o altă fațetă a ceea ce sunteți.

Căi încurcate

Aveți grijă să nu deveniți excesiv de înverșunat în căutarea intuiției psihice. Nu permiteți dorințelor și ambițiilor personale să vă convingă că ceea ce vă doriți într-o conjunctură sau alta - dar, poate, în mod inadecvat - este neapărat o binecuvântare care vine de dincolo de psihic. Ca oricare altă abilitate, și clarviziunea are nevoie de exercițiu. S-ar putea să vă ia o vreme până învățați să distingeți între intuiție adevărată și simplă dorință.

Marile religii au o largă arie de puncte de vedere asupra aspectelor psihice și nu toate sunt pozitive. Chiar și părinții noștri, influențați de fundamentul religios moștenit, au refuzat să accepte existența unor astfel de impulsuri intuitive, temându-se de implementarea unor idei „prostești” în capetele copiilor lor. Cu toate acestea, fiecare mare religie - de la Buda,

la Mahomed și Hristos - are o tradiție privind profețiile și miracolele.

Dar cât de des v-ați gândit dumneavoastră înșivă la ce înseamnă să ai cu adevărat darul de a fi parapsihic?

### *Despre conexiunile sufletului*

Se prea poate ca mesajele intuitive pe care le primiți să fie daruri din partea Universului, care se oferă să vă ghideze pe un drum mai clar, mai lin. Poate că sunt daruri de la un Dumnezeu Atoateștiutor și Atoateiubitor, care vă vorbește prin aceste impresii. Sau poate că ele sunt doar senzații biochimice, fizice, datorate supraîncărcărilor hormonale, pe care oamenii de știință abia încep să le descopere. Nici măcar experții nu au un răspuns cert. Ceea ce aveți de făcut este să vă explorați credințele, astfel încât să puteți trece peste orice barieră ce v-ar putea împiedica să fiți receptiv la lucruri noi, cum ar fi propriul dumneavoastră potențial incredibil.

*„Știu, dar nu știu cum de știu!”*

O expresie des întâlnită în lumea informațiilor intuitive, mai ales la începători dar chiar și la inițiați), este exact aceasta: „Știu, dar nu știu cum de știu!” Dacă ați simțit vreodată acest lucru sau nevoia de a-l exprima, sunteți, categoric, pe drumul cel bun. Dar, oare, ce înseamnă toate acestea?

S.O.S., Intuiția!

Întotdeauna să fiți conștient că dumneavoastră dețineți controlul. Cu toate că multe persoane cu abilități parapsihice susțin că viitorul e bătut în cuie, noi credem că alegerile și deciziile chiar contează. Informațiile intuitive formează mesaje pe care dumneavoastră le primiți de la un nivel superior al sinelui, ele oferindu-vă mai degrabă îndrumare decât ultimatumuri. Rețineți, deci: dumneavoastră dețineți controlul asupra propriului destin!

Cu siguranță, ați avut un moment în viață când v-ați oprit, pur și simplu, parcă loviți de un gând sau o idee care părea să fi venit de nicăieri. Poate că nu avea nici o legătură cu gândurile dumneavoastră anterioare; și, totuși, informația primită s-a dovedit a fi întemeiată. Odată ce căpătați ceva experiență în a recepta informații intuitive, veți fi capabil să spuneți „Aha!” cu deplina încredere că informația vine dintr-o sursă ce depășește cele cinci



simțuri comune. S-ar putea să nu reușiți niciodată să explicați inspirația pentru acea sursă, dar veți progresa în a recunoaște și folosi toate tipurile de informații.

### *Intuiția ca profesor în viață*

Un mod mai încurajator de a privi acest dar al intuiției este ca fiind un fel de manual de instrucțiuni pentru utilizarea sufletului, care ne ghidează în a lua cele mai bune decizii pentru noi înșine, având în vedere scopul principal pe care ni l-am stabilit în viață. Tot prin intermediul intuiției vom afla ce lecții trebuie să învățăm din diverse întâmplări, chiar și din cele dureroase, în acest fel, primim încontinuu sugestii pentru a face următorii pași, mici sau mari, pe drumul propriei vieți.

Pe lângă dezvoltarea vieții personale și spirituale, au de câștigat și relațiile cu ceilalți. Exersarea intuiției ne poate garanta o mai bună înțelegere, empatie și compasiune pentru cei din jur. Ne ține la curent cu noutățile care apar în lumea înconjurătoare, oferindu-ne, astfel, o perspectivă mereu inedită, îmi place să mă refer la informațiile intuitive ca la „un pachet cu instrucțiuni pentru planeta Pământ”. Dar nu vă bateți capul prea mult cu a cunoaște întreaga lume. Atunci când veți începe să cunoașteți micromediul în care trăiți, lumea întreagă va veni de la sine spre dumneavoastră.

### Novicele și maestrul - șlefuirea talentului intuitiv

Amintiți-vă un lucru: să fiți întotdeauna receptiv! Din momentul în care începeți să vă însușiți câte ceva din tainele intuiției, veți descoperi că, într-o primă fază, e vorba de idei cu succes hazardat (uneori se întâmplă să le iei în seamă, alteori e posibil să le ignori). Se prea poate să dureze ceva timp până învățați să extrageți cu exactitate acele informații care vă sunt destinate. Poate că nu veți îndoi linguri ca Uri Geller din prima zi, dar într-un final veți găsi exact metoda de trimitere și primire de informații care vi se potrivește. Veți începe, de asemenea, să vă dați seama când un mesaj intuitiv vine, realmente, spre dumneavoastră - clar și fără dubiu.

Pentru a înțelege mai bine, vă ofer un exemplu la îndemână: tratați-vă puterile intuitive ca pe niște unde radio. Puterea este în orice moment prezentă - ceea ce trebuie dumneavoastră să faceți este să învățați cum să o apelați. Pentru aceasta, unii vor avea nevoie de un efort concertat de învățare; alții vor proceda întocmai încă de la început, înregistrând reușite

de la primele încercări. Cu puțin efort, oricine va putea, în scurt timp, să aibă acces la o frecvență potrivită. Ceea ce vă lipsește sunt doar câteva lecții despre cum să vă acordați cu propriii receptori intuitivi.

### *Oricine are „darul”*

Toți oamenii se nasc cu un grad oarecare de abilitate parapsihică. Nu este un fel de dar sacru, menit numai unui grup restrâns de persoane alese, întocmai ca învățatul cântarului la pian sau al jocului de fotbal american, oricine o poate face. Bineînțeles că în situațiile luate ca exemplu se mai ivește din când în când câte un geniu - la fel se întâmplă și în cazul abilităților intuitive, însă nu puteți fi toți ca Mozart, Pele sau uimitorul Kreskin și nu trebuie să vă așteptați la așa ceva.

Ca în cazul oricărei alte abilități, cu cât vă folosiți mai des intuiția, cu atât mai pricepuți deveniți. Dacă sunteți încă reticent, am o veste bună pentru dumneavoastră: a vă exersa puterile parapsihice este cu mult mai ușor decât a învăța să cântați la bas sau a vă îmbrăca pentru un meci de hochei. Și cu cât deveniți mai încrezător și stăpâniți mai bine abilitățile intuitive, cu atât veți fi mai sigur pe presimțirile dumneavoastră, atunci când veți fi pus în situația de a lua o decizie capitală în viață.

Am alcătuit o listă cu persoane care și-au ascultat premonițiile într-un moment sau altul din viața lor. În curând și numele dumneavoastră ar putea apărea pe listă!

### *Experiențe parapsihice ale celebrităților*

Sir Winston Churchill      Om de stat britanic

S-a salvat de la moarte în repetate rânduri doar ascultându-și intuiția psihică, el considerând că este ghidat și protejat în acțiunile sale de apărătorul cauzei sale sacre.

Albert Einstein      Fizician

E cunoscut pentru că a formulat teoria relativității.

Henry Ford      Inventatorul automobilului model T

Convins că reîncarnarea există realmente, Ford s-a simțit de-a dreptul ușurat la gândul că are la dispoziție mai multe vieți ca să facă lucrurile cum

trebuie.

Morgan Robertson Edgar Mitchell     Romancier  
A prezis scufundarea Titanicului.

Edgar Mitchell.... Astronaut NASA, cel de-al șaselea om care a pășit pe Lună

În urma călătoriilor în spațiu, Mitchell a devenit fascinat de ceea ce înseamnă PES, fondând în acest sens Institutul de Științe Mintale.

Arnold Palmer     Jucător profesionist de golf

A intrat în transă în timpul unui meci de golf: „Nu este vorba numai de ceva mecanic aici, dar nici spiritual în totalitate; este puțin din amândouă, dar într-un plan distinct, în care tu deții controlul.”

Joan Rivers     Moderatoare de emisiuni TV si animatoare de spectacole

A reușit o călătorie în afara trupului și și-a vizitat fiica, a cărei reședință se afla într-un alt oraș față de locul în care Rivers „dormea”.

Mae West     Actriță

Era înzestrată cu aptitudini de clarvăzător: „Nu îmi imaginez lucruri și nici nu aud voci. Știu doar că ceva există în jurul meu.”

Departamentele de poliție manifestă un mare interes față de aceste abilități intuitive. 37% din forțele urbane de poliție ale SUA solicită ajutorul parapsihicilor, în anumite momente ale investigațiilor. Dorothy Allison, o persoană parapsihică, implicată într-o cunoscută și controversată colaborare cu poliția, i-a condus pe detectivi, în anul 1991, la cadavrul unei fete de lângă Cascada Niagara, în primăvara anului 2003, Noreen Renier, un detectiv cu abilități parapsihice care a lucrat la peste 400 de cazuri, a raportat poliției din Modesto, California, dispariția unei viitoare mame, Laci Peterson. Armata Statelor Unite este, de asemenea, familiarizată cu aceste puteri parapsihice. În noiembrie 1995, guvernul american a făcut public un studiu extins pe durata a 20 de ani referitor la conceptul „psi”, lucru care dovedește că a folosit parapsihici drept spioni. Mai mult,

rezultatele acestor experimente guvernamentale atestă meritele parapsihicilor.

Cu toate că nu veți reuși, probabil, să localizați câinele dispărut al vecinilor sau să preziceți numerele câștigătoare la loto, totuși, cu efort și concentrare, în curând va veti trezi că vă folosiți propria putere intuitivă, în timp, veți învăța să aveți încredere în ceea ce „știți” și veți înțelege mai bine de unde și în ce fel survin informațiile direct spre dumneavoastră!

*Exersați, exersați, exersați!*

Acum, că v-ați convins că aveți acest nemaipomenit har, fiți pregătit să îl folosiți. În capitolele următoare veți găsi exerciții ce vă vor ajuta să identificați calea cea mai potrivită de a ajunge parapsihic. Noi ne vom concentra asupra mai multor aspecte privind abilitatea aceasta. Dar, undeva, în aceste capitole, dumneavoastră veți descoperi metoda potrivită (sau metodele potrivite) pentru a stăpâni acest dar. Încercați să fiți conștient și receptiv față de această conexiune cu talentul intuitiv - noi vă vom ajuta în acest sens. Și nu uitați: practica duce la perfecțiune!

Sunteți conștient?

Ati moștenit intuiția psihică din familie? Așa cum talentul muzical sau construcția athletică tind să se transmită altor membri de familie, tot așa, și talentul intuitiv are o componentă genetică, într-adevăr, diverse cercetări arată că acesta apare din două în două generații. Familia mea este o dovadă - bunicul meu a contactat-o pe mama târziu în viață (ei rupseseră orice legătură de când mama avea 12 ani) și i-a dezvăluit faptul că este parapsihic profesionist (pentru a testa acest aspect, dați-i un telefon bunicii dumneavoastră și întrebați-o dacă a avut vreodată intuiții nefirești legate de oameni și de situațiile în care aceștia se aflau în anumite momente din viață).

Să începem, deci! Așezați-vă în mod confortabil pe un scaun cu spătar, odihniți-vă mâinile așezându-le deasupra coapselor, cu palmele în jos, și țineți picioarele cu toată talpa întinsă pe podea, închideți ochii. Inspirați adânc, lăsând aerul să pătrundă în abdomen. Expirați lent. Repetați această manevră de cinci ori. Linistiți-vă și concentrați-vă asupra aerului ce intră și iese din trup. Simțiți-vă bătaile inimii. Amintiți-vă că, în limba greacă, *psyche* (adică sufletul) înseamnă, de fapt, „răsuflare”.

Imaginați-vă o minge având culoarea dumneavoastră preferată. Cu ochii minții, închipuiți-vă că această minge plutește deasupra capului. Cu fiecare răsuflare, vedeți mingea apropiindu-se, alunecând în jos și atingându-vă capul. De îndată ce culoarea mingii vă inundă mintea, vă relaxează nervii și musculatura. Simțiți cum culoarea vă liniștește scalpul, fruntea, creierul, urechile, obrajii, limba, iar, mai apoi, ceafa și gâtul. Vă pătrunde în umeri, relaxându-i, vă ușurează mâinile, coatele, antebrațele și încheieturile; vă alunecă în piept, în cutia toracică și în plămâni, pentru a ajunge la inimă, relaxându-le pe toate. După aceasta, se îndreaptă spre abdomen și spate. Vă relaxează coloana vertebrală, stomacul, pelvisul, șoldurile, coapsele, genunchii, gambele și gleznele. Tot culoarea vă liniștește tălpile și degetele. Acum sunteți complet învăluit în culoarea favorită, rămânând atât relaxat, cât și concentrat.

Păstrați această stare și veți simți liniște în corp și în minte oricât timp doriți. Apoi, când sunteți pregătit, inspirați și, când începeți să expirați, imaginați-vă cum culoarea începe să pălească. Lăsați-o să se estompeze treptat, cu fiecare răsuflare, dumneavoastră rămânând pe deplin relaxat și energizat. Când ați terminat, deschideți ochii!

Puteți folosi acest exercițiu ori de câte ori aveți nevoie să vă relaxați sau să vă canalizați atenția. Amintiți-vă că o minte clară și receptivă este o minte parapsihică.

*Ce trebuie să rețineți:*

- > Oricine este parapsihic - chiar și dumneavoastră.
- > Cuvintele „parapsihic” și „intuitiv” pot fi folosite unul în locul celuilalt.
- > Fiecare om își are propriul mod de a-și identifica abilitățile parapsihice.
- > Talentele noastre intuitive ne pot ghida în orice aspect al vieții.
- > Cu toate că dezvoltarea puterii parapsihice nu e un lucru dificil, cu cât exersați mai mult, cu atât vă va deveni aceasta mai accesibilă.

## Capitolul 2

### Ce vă poate spune un parapsihic?

*În acest capitol:*

- > Ce vă poate și ce nu vă poate învăța, mai exact, un intuitiv
- > Diferitele tipuri de specialiști, domeniile și stilurile specifice lor
- > Găsirea celui parapsihic care vi se potrivește cel mai bine
- > Cum să descifrați cât mai precis informațiile obținute și să știți că ați reușit

Parapsihicii sunt, fără îndoială, unul din cele mai prost înțelese grupuri profesionale. Într-adevăr, majoritatea oamenilor se așteaptă să primească de la ei mesaje dintre cele mai bizare și nerealiste - orice, de la numerele loto câștigătoare, la adresa următorului lor apartament.

Capitolul de față vă va face o idee mai clară despre ceea ce ar trebui să așteptați (sau nu) de la un parapsihic. Vă vom pune la dispoziție câteva întrebări concrete, vă vor ajuta să ne înțelegeți mai bine - dar să vă înțelegeți și pe dumneavoastră. Căci, până la urmă, primul pas în a intra în contact cu propria ieruitie constă în a începe să fiți sincer cu dumneavoastră înșivă. De asemenea, acest capitol vă arată în linii mari, cam ce înseamnă să fiți de partea cealaltă a globului de cristal și cum e să lucrați ca profesionist al intuiției.

#### Rectificarea așteptărilor

Am avut cândva o clientă care a venit la mine pentru că avea nevoie de îndrumare în privința pierderii recente a slujbei. Am fost de acord să stabilesc o întâlnire cu ea, întrucât știam că se întâmplă deseori să primesc informații intuitive cereritoare atât la aptitudinile unei persoane, cât și la reușitele ei profesionale. Dar, când tânăra femeie a intrat în încăpăre, și-a scos numaidecât ceva de scris, pregătindu-se parcă pentru dictare. Se pare că era gata de acțiune!

După ce m-am concentrat câteva minute, am discutat cu ea despre problemele pe care le-a întâmpinat în trecut la angajare, cât și despre aptitudinile ei în general. Vorbeam cu ea numai de cinci minute, când am realizat că tânăra bătea deja din picior - și cu mare nerăbdare! În momentul

acela am întrebat-o dacă există altceva despre care ar prefera să discutăm. Ea a recunoscut că nu vrea să piardă jumătatea de oră pe care i-o acordasem cu acest gen de informații. Vroia doar să îi dau numele și numărul de telefon al companiei la care urma să se angajeze, pentru ca ea să meargă acolo și să înceapă treaba chiar de a doua zi!

Admirabilă încrederea pe care mi-a acordat-o tânăra, însă departe de a fi realistă. (Și apoi, ce impresie ar fi lăsat, ducându-se la compania indicată și spunând: „M-a trimis ghicitoarea mea!”) Noi oferim informații care doar vă ghidează, însă nu exercită nici un control asupra vieții sau a viitorului dumneavoastră. Ele vă ajută să gândiți și să descoperiți unele lucruri, însă un parapsihic nu poate lua decizii în locul dumneavoastră. Mă întreb eu, oare, chiar v-ați dori acest lucru?

## **Pot parapsihicii să citească gândurile altora?**

Cel mai frecvent se întâmplă ca oamenii să creadă că parapsihicii citesc gândurile altora. Atunci când le spun oamenilor că sunt parapsihic, de cele mai multe ori mă întreabă ce informații „primesc” eu în legătură cu ei sau îmi întind palmele. Toate acestea pot deveni neconfortabile, fapt pentru care eu nu obișnuiesc să le spun oamenilor foarte clar cu ce mă ocup, în schimb vorbesc vag despre domeniul în care activez - consiliere sau educație. Cam același lucru se întâmplă și cu medicii care evită să dea răspunsuri foarte precise în legătură cu domeniul în care lucrează, doar pentru a evita obligația de a face controale medicale la câte o petrecere.

## **Paranormal**

Cu mult înainte ca sateliții să ne permită transmiterea în direct a știrilor, oamenii se bazau pe zvonuri și primeau informații numai pe cale orală, ceea ce însemna că mai toate veștile aveau o vechime de câteva zile. Dar Emmanuel Swedenborg, spre exemplu, supranumit adesea „părintele spiritualismului”, nu era nevoit să aștepte atât pentru a primi veștile proaste, într-o seară de vineri a anului 1759, pe când se afla în Germania, el a prezis un incendiu în Suedia, pe care l-a descris cu lux de amănunte, în următoarea seară de luni, când vestea a ajuns în Germania, descrierea lui Swedenborg s-a dovedit a fi fost adevărată.

Adevărul e că intuiția nu funcționează în acest fel - cel puțin nu pentru mine. Așa cum eu nu sunt conectată 24 ore pe zi, nici abilitățile mele nu se

manifestă în mod nelimitat. Pentru a citi pe cineva, trebuie să mă concentrez asupra acelei persoane - exclusiv asupra ei. După care trebuie să citesc și să interpretez imaginile care mi-au venit în minte, emoțiile pe care le-am simțit și cuvintele pe care le-am auzit despre acea persoană sau situație. Trebuie să menționez, însă, că nu așa funcționează toți parapsihicii - unii sunt copleșiți cu informații intuitive încă de cum intră într-o încăpere (un mod de viață exhaustiv, zic eu)!

De fapt, când mi-am început activitatea, îmi era mult mai dificil să păstrez legătura emoțională, decât îmi este acum. Și acest lucru se datorează, parțial, modului în care informațiile ajung la mine. Eu sunt mai mult un parapsihic de tipul celor din serialul de televiziune *Star Trek*; culeg informațiile mai degrabă prin emoții și sentimente. Dacă vine cineva la mine pentru îndrumare în privința unui divorț dificil, a unei slujbe recent pierdute sau în legătură cu moartea unei persoane dragi, eu trăiesc în mod profund durerea, jalea și anxietatea sa. La sfârșitul unei astfel de zile, mă simt ca o cârpă! Chiar și în prezent, reprezintă o provocare pentru mine punerea în balanța a empatiei pe care o trăiesc cu obiectivitatea față de persoana sau situația pe care o descifrez.

De-a lungul timpului, însă, am învățat să folosesc detașarea sentimentală. Încă simt emoțiile clienților mei și am compasiune pentru ei, dar toate aceste sentimente nu mă mai afectează așa de mult. Adevărata mea misiune este să-mi ajut clienții (și pe mine însămi) să învețe și să se dezvolte din experiențele prin care trec, oricât de dure ar putea fi acestea.

Dar modul în care fac eu aceste lucruri nu este nici pe departe unic în lumea parapsihicilor. Într-adevăr, aveți de unde alege, în funcție de nevoile, dorințele și preferințele dumneavoastră.

## Diferitele tipuri de citire

În trecut, îmi ieșeam din minți la gândul că ar trebui să mă pricep și la a găsi animale pierdute, a diagnostica boli (intuiții medicale) sau a intra în lumea spiritelor pentru a lua legătura cu cei demult plecați. Cu timpul, totuși, am ajuns să înțeleg că fiecare parapsihic are un domeniu de specializare sau căi de receptare a informației, care sunt mai puternice decât altele. Specialitatea mea, de exemplu, sunteți dumneavoastră. Cel mai bine mă descurc atunci când am de-a face cu subiecți având o natură ceva mai psihologică (sau spirituală) - dezvoltare personală și spirituală,



relaționare interumană, direcționare profesională, idei de marketing și (să nu râdeți!) inspecție la domiciliu, despre care o să vă spun mai multe în secțiunea care urmează.

### S.O.S., Intuiția!

Păstrați-vă mintea deschisă - de multe ori, informațiile în mod evident utile la un anumit nivel, se pot aplica foarte bine și la un alt nivel. Dacă primiți un mesaj care vă spune că ar trebui să vă reconsiderați atitudinea agresivă față de șeful dumneavoastră, s-ar putea să sfârșiți prin a vă îmbunătăți și relația cu familia și prietenii.

### *Totul despre dumneavoastră*

O preocupare comună în societatea noastră o reprezintă vânzarea sau cumpărarea unei locuințe. Iar datorită cheltuielilor aferente și a angajamentelor implicate, foarte mulți oameni caută cât mai multe informații posibile; în acest moment, eu pot fi de folos. Iată un exemplu real, o situație de viață, în care am aflat lucruri noi despre niște persoane prin simpla aflare de informații referitoare la locuințele acestora - este ceea ce numesc eu inspecție intuitivă a casei. Un client mai vechi (să-l numim Steve) tocmai finaliza o acțiune care implica dezvoltarea de noi strategii de colaborare cu clienții, în cadrul agenției sale de publicitate. Chiar înainte să plece, mi-a spus că el și soția lui făcuseră o ofertă pentru o casă și se întreba dacă aș putea să îi ofer câteva informații.

Mi-am închis ochii și imediat am primit o imagine cu un șemineu crăpat, cu grinzile putrede și cu o porțiune de igrasie în partea de nord a acoperișului, exact lângă șanțul din drum. Când i-am spus toate acestea, a clătinat din cap, zicându-mi că evaluatorul casei nu i-a menționat nimic în timpul inspecției, în legătură cu aceste probleme. Steve a revenit cu un telefon câteva zile mai târziu, recunoscând că, datorită acurateții cu care îi prezentasem problemele, a decis să apeleze la un alt evaluator. În mod surprinzător (sau nu!), ceea ce îi prezentasem eu s-a dovedit a fi fost corect, iar Steve a economisit astfel câteva mii de dolari din prețul achiziției.

Desigur, acest tip de citire implică mult mai mult decât o simplă inspecție intuitivă a casei. O persoană înzestrată cu darul intuiției vă poate arăta, spre exemplu, ce îl enervează pe șeful dumneavoastră, cum puteți

motiva un anumit angajat, de ce soacra e supărată pe dumneavoastră sau în ce fel să-i insuflați mai multă încredere copilului, aflat la vârsta adolescenței. Totuși, se prea poate ca aceeași persoană să nu vă poată ajuta să vă găsiți pisica dispărută sau să descifrați un mesaj detaliat din partea unei mătuși decedate, însă asta nu înseamnă că nu o poate face nimeni!

În cazul în care sunteți interesat exact de acest tip de informații, puteți consulta un alt specialist.

### *Parapsihicul ca medium*

Cel mai îndrăgit *medium* din zilele noastre este, probabil, cel interpretat de Whoopi Goldberg, în filmul *Fantoma mea iubită*. Vă amintiți scena în care ea descoperă că, realmente, vorbește cu o fantomă? E mai mult decât surprinsă, e terifiată - e cea mai speriată dintre toți!

Cele mai multe persoane cu abilități de medium sunt mult mai bine pregătite decât Whoopi. Specialitatea lor este aceea de a intra în legătură cu spiritele, scopul fiind de a recepta și a interpreta mesaje între cei vii și spiritele celor decedați. Ei fie aud vocile spiritelor, fie primesc simboluri, impresii vizuale și emoționale. Acești specialiști au fost supranumiți spiritiști (funcționează ca medium).

În lumea reală, opusă fanteziei din filme, e posibil să fi auzit de John Edward și John Holland. Fiecare dintre ei este un medium foarte popular și un autor recunoscut, manifestând un interes deosebit față de această chestiune, a conexiunii dintre cele două lumi - a celor vii, pe de-o parte, și a celor dispăruți, pe de altă parte. Dacă acest aspect vă interesează în mod deosebit, puteți căuta lucrările lor sau puteți citi volumul publicat pe această temă în aceeași colecție cu cartea de față. Ar mai fi, de asemenea, si emisiunea lui John Edward, intitulată *Crossing Over (Traversarea)*.

Un alt tip de parapsihic care aduce informații din lumea cealaltă este cel care folosește un canal de comunicare. Acesta intră într-o stare de relaxare, câteodată semiconștientă sau inconștientă (cunoscută și sub numele de transă) și, astfel, spiritul poate vorbi prin vocea specialistului, folosind corpul acestuia. Acest tip de parapsihic se mai numește si medium fizic. Uneori intră într-o ușoară transă, în care este absolut conștient de ceea ce se află în jurul său și de informațiile pe care le primește, iar alteori cade într-o transă completă, în care devine total inconștient si în urma căreia nu își mai amintește nimic.

## Dincolo de cuvinte

Folosirea termenului de „medium” pentru a descrie un practicant de această natură are foarte multă logică. Așa cum „mediu” înseamnă „o stare de mijloc” în sens fizic, tot așa, un medium spiritual este o persoană care servește drept instrument prin intermediul căreia o altă personalitate se poate manifesta.

Ca și parapsihicii din alte areale de expertiză, și aceștia au moduri unice a-și exercita abilitățile și a primi mesajele spiritelor. Cei mai mulți dintre spiritiștii moderni nu fac ședințe și nici nu folosesc obiecte ajutătoare, precum globurile de cristal sau tablele Ouija. Deși mai sunt unii care rămân fideli tradiției, majoritatea - ca James Van Praagh, autor al bestseller-ului *Talking To Heaven (În dialog cu paradisul)*, apărut la E.P. Dutton, în anul 1997 - captează mesajele cu ajutorul propriei minți.

## *Parapsihicul în poliție*

Cu toate că parapsihicii nu pot citi mințile oamenilor, ei sunt deseori solicitați să furnizeze informații la locul crimei sau să ajute la găsirea celor dispăruți. După ce toate pistele disponibile sunt urmate fără succes, departamentele de poliție încearcă să găsească indicii dincolo de lumea fizică. De fapt, un articol al revistei *Life*, redactat în iunie 1998, afirmă că 37% din departamentele de poliție ale marilor orașe americane au recunoscut că apelează la parapsihici. Deși nu rezolvă crimele imediat prin indicarea directă a făptașului, aceștia contribuie semnificativ, oferind indicii care duc la dezlegarea misterului.

Ca și alte tipuri de intuitivi, și cei care colaborează cu poliția au moduri diferite de a primi informația. Unii văd anumite imagini pe care nici ei nu le deslușesc, dar care conduc echipa de polițiști spre soluționarea dilemei. Spre exemplu, odată, un parapsihic a primit o imagine cu drumul pe care l-a urmat criminalul pentru a scăpa de cadavru. Chiar dacă el nu era familiarizat cu locurile pe care le văzuse, poliția era, așa încât a reconstituit traseul și, astfel, au găsit cadavrul în câteva ore. Alții receptează diverse trăiri emoționale - fie ale victimelor, fie ale criminalilor -, cum ar fi unele reacții pline de teamă, pe măsură ce se apropie de locul faptei. Iar alții aud cuvinte, văd frânturi de imagini sau primesc mesaje care constituie indicii pentru găsirea vinovatului.

S-a întâmplat odată ca un parapsihic să primească imagini mentale cu

niște dreptunghiuri dispuse într-o anumită formă, pe care a desenat-o polițiștilor. Ulterior, când criminalul a fost capturat, polițiștii au descoperit că acele dreptunghiuri marcau exact locul în care el își îngropase victimele sub casă. Cel vizat era John Wayne Gacy, unul dintre cei mai de temut criminali în serie ai momentului.

În ziua de azi, foarte multe departamente de poliție au devenit interesate de această tehnică a transpunerii, care le permite practicanților să vadă locuri, persoane și situații aflate la mare distanță. Vom discuta mai pe larg despre această tehnică în capitolul 5.

### *Parapsihicul în medicină*

Persoanele care văd foarte clar în interiorul corpului uman diferitele boli existente acolo și simt necesitatea vindecării se numesc intuitivi medicali. Aceștia pot să pună diagnostice și chiar să ofere sugestii pentru însănătoșire. Ei sunt departe de a se considera zei sau făcători de minuni. Mai degrabă, ei transmit niște informații care parvin de dincolo de propriile persoane, despre vindecarea altora. Și, deși nu toți parapsihicii medicali reușesc să vindece, totuși unii o fac. Aceia se numesc vindecători.

Unul dintre cei mai cunoscuți vindecători este Caroline Myss, care are capacitatea de a determina punctele sensibile ale unei persoane prin citirea unei așa-zise fișe a acestora. După ce îi determină pe clienți să-și conștientizeze slăbiciunile fizice, le oferă sfaturi pentru a-i ajuta să elimine cauzele emoționale sau spirituale ale simptomului. Cu alte cuvinte, ea le arată cum să își schimbe viața, pentru a-și îmbunătăți starea de sănătate. Cu toate că, în prezent, nu se mai ocupă cu descifrarea bolilor oamenilor, Caroline Myss continuă să îi ajute pe alții să descopere detaliile care îi fac să devină buni parapsihici medicali.

Intuitivii medicali au, și ei, metode diferite de a ajunge la rezultat. Unii își dau seama de problemele pacientului doar resimțind același simptom ca și bolnavul, în aceeași parte al corpului. Mai sunt și unii care folosesc atingerea pentru a diagnostica o stare de sănătate, în timp alții furnizează diagnostice de la distanță, prin puterea minții. Vom discuta despre practicile vindecării mai pe larg în partea a III-a a cărții.

### *Căi încurcate*

Dacă se întâmplă să resimțiți senzații de durere sau disconfort,

prezentați-vă mai întâi la doctor pentru evaluare medicală și tratament, și abia ulterior, dacă aveți nevoie de mai multe informații sau sfaturi, consultați un parapsihic.

## **Ce vreți, de fapt, să știți?**

Cele mai multe citiri făcute de parapsihici se referă la relații interumane, carieră, spiritualitate, familie, stare de sănătate și diverse alte probleme de viață. Eu sunt de părere că, cu cât întrebările clienților sunt formulate mai clar, cu atât le pot fi eu mai de folos. Când am citit pentru prima dată o persoană, nu eram prea sigură asupra a ceea ce voia clientul să afle, în principiu pentru că îmi imaginam că, fiind parapsihică, ar fi trebuit să știu totul. În scurt timp, am descoperit că petreceam prea mult timp spunându-le oamenilor lucruri pe care ei le știau deja, cum ar fi: „Aveți un soț și doi copii - un băiat și o fată” sau: „Vă urâți slujba de director de vânzări.” Ceea ce făceam era să amuz și să uimesc oameni, dar - în afara distracției oferite - intuițiile mele nu mă ajutau să informez sau să ghidez clienții.

Acum știu că, mai degrabă, trebuie să petrec timpul acordând oamenilor asistență privind problemele cu adevărat importante ale vieții lor - cele cu care se confruntă și în legătură cu care au nevoie de sfaturile unui specialist. Sunt mult mai eficientă atunci când un client vine la mine și îmi spune: „întâmpin dificultăți în slujba mea de director de vânzări. Aș avea nevoie de sfaturi privind modul de a lucra mai eficient cu șeful meu și perspectivele pe care le-aș avea dacă aș părăsi această companie.”

## **S.O.S., Intuiția**

Redactarea unei liste cu întrebări este un lucru foarte util, însă amintiți-vă expresia: „Totul stă în moderație.” Am avut odată un client care a venit la mine cu trei pagini pline cu întrebări (dactilografiate mărunt), după ce, în prealabil, îmi calculase timpul pe care ar fi trebuit să îl petrec la fiecare întrebare.

Lucrez cu persoane din toate domeniile de activitate și din toate clasele sociale. Recent i-am oferit consultanță unui director executiv al unei companii internaționale cu sediul în Boston. Am discutat despre cum

văd eu lucrurile în ceea ce privește tendințele pieței în domeniu, despre cum ar putea stimula producția în uzina de peste hotare și despre cum i-ar putea face față unui superior care are un stil managerial autoritar.

Un alt client recent a fost o doamnă în vârstă de 65 de ani, fostă secretară acum pensionată, care era deprimată din cauza unei relații cu un bărbat neacceptat de familie. Am vorbit despre ceea ce am intuit eu cu privire la temerile familiei ei și despre cum ar trebui să-și explice sentimentele și să ajungă la un consens.

Odată am ținut chiar și o ședință prin telefon. Era vorba de un client din California, care lucrase timp de 6 luni la un proiect de consultanță antreprenorială finalizat cu mare succes - acest client avea nevoie de sfaturi privind propria promovare în fața unor potențiali clienți. Am vorbit de câteva ori de-a lungul lunilor ce au urmat, despre potențialul și capcanele pe care le-am văzut în abordarea fiecărui client, despre cum putea să își evidențieze propria afacere în fața celorlalți, cât și despre abilitățile și punctele sale slabe în calitate de consultant.

Toate aceste subiecte (și multe altele) pot fi aduse în discuție de către un parapsihic. Și toți acești clienți au primit sfaturi privind problemele lor, devenind capabili să treacă peste emoțiile copleșitoare ale momentului și să privească optimiști spre viitor și spre posibilitățile pe care acesta le aduce.

## **Cum să obțineți o citire cât mai bună**

O citire cât mai corectă depinde de două lucruri: parapsihicul potrivit și atitudinea potrivită, în paragrafele ce urmează, vom vorbi despre cele două elemente. Să începem cu discuția despre atitudine - aceasta vă aparține.

În general, dacă aveți de gând să consumați timp, efort și bani ca să consultați un specialist, veți dori să obțineți cât mai mult din această experiență. Iar pentru a face asta, trebuie să rămâneți cât de receptivi puteți la ceea ce auziți - chiar dacă ceea ce vi se spune nu e tocmai ceea ce ați vrea să auziți sau chiar dacă nu înțelegeți de prima dată. De cele mai multe ori, veți descoperi că informațiile primite vă pot fi de folos în întâmplări pe care nici măcar nu le-ați prevăzut. O atitudine deschisă și plină de încredere va crea o atmosferă în care informațiile se pot succeda fluent.

*Sunteți conștient ?*

O citire vă poate ajuta mai mult decât o serie de răspunsuri potrivite cu privire la ceea ce ar trebui să faceți în viitorul apropiat. De fapt, mulți oameni apelează la asemenea ședințe pentru a-și înțelege mai bine propriile sentimente, ceea ce funcționează mai bine decât o ședință la terapeut. Spre exemplu, eu lucrez din perspectiva dezvoltării personale și spirituale, în general, sunt atentă la ciclurile care au loc în viața clientului și îi ofer anumite indicii despre ceea ce consider eu că îi dă perspectivă, îmi folosesc darul intuitiv pentru a vă ajuta pe dumneavoastră în luarea deciziilor importante pentru viață. Uneori se poate întâmpla ca eu să vă confirm lucruri pe care dumneavoastră deja le știți, ceea ce demonstrează că dețineți un ascuțit simț al intuiției. Multe persoane găsesc că e reconfortant să dispună de un punct de vedere obiectiv - doar pentru confirmare.

Din experiența personală, disting trei tipuri de clienți care îți pot pune bețe în roate, în primul rând sunt aceia care vin doar pentru a mă testa: stau pe scaun cu brațele și picioarele încrucișate, limbajul trupului spunând ceva de genul: „Nu mă poți citi, nici nu te obose!” Acești oameni îmi consumă o grămadă de energie.

Apoi, mai sunt clienții complet pasivi, care se așteaptă ca eu să iau deciziile în locul lor. Aceștia tind să devină fataliști, spunând în cele din urmă: „Spuneți-mi ce îmi rezervă viitorul. Spuneți-mi exact ce anume vedeți.” Dar pentru că oamenii au libertate de voință, ei trebuie să înțeleagă că atitudinea și deciziile personale le influențează viitorul. Viața reprezintă mult mai mult decât o simplă citire a unui scenariu viitor.

### *S.O.S. Intuiția!*

Cam cât timp ar fi util să treacă între două vizite la un parapsihic? Eu recomand un minimum de șase luni, poate chiar un an întreg, în primul rând, nu apar lucruri noi de descifrat, dacă vizitele sunt prea dese. În al doilea rând, dumneavoastră aveți nevoie de timp, pentru a pune în aplicare lecțiile învățate la precedentă ședință. Și nu în ultimul rând, noi vrem să încurajăm încrederea în sine, nu dependența de parapsihicul la care apălați.

Alți clienți dificili sunt aceia care nu fac niciodată nimic, nici măcar după ce primesc informații și sfaturi ajutătoare. Am avut odată o doamnă care, timp de cinci ani, a venit la mine în fiecare an și, cu toate acestea, nimic nu s-a schimbat! Lucra în același loc pe care îl detesta, era implicată în aceeași relație care nu ducea nicăieri și se afla implicată în aceeași dispută legală ca și mai înainte.

De fiecare dată când am discutat despre posibilitățile ei, i-am mărturisit că majoritatea oamenilor se tem să ia o decizie majoră sau să își asume vreun risc. Știu, sună neplăcut și înfricoșător, dar această femeie avea nevoie urgentă de o schimbare, altfel risca să rămână în aceeași situație, poate pentru totdeauna. (Atunci când consultați un parapsihic, nu primiți neapărat imaginea în roz pe care v-o doriți.) I-am oferit informații intuitive despre diversele relații din viața ei și chiar i-am recomandat câțiva specialiști care ar fi putut să o consilieze și să îi fie alături în timpul schimbărilor pe care avea să le facă. După al cincilea an i-am spus într-un mod politicos că, probabil, ar fi economisit bani, dacă, pur și simplu, ar fi ascultat casetele de la ședința precedentă!

Acestea au fost veștile proaste. Vestea bună este că puteți beneficia de o ședință magnifică și folositoare cu un parapsihic, atâta timp cât veniți pregătit și vă păstrați mintea deschisă la ceea ce auziți, în continuare, iată câteva sfaturi care vă pot ajuta:

- > **Evaluați-vă așteptările**, înainte de vizita propriu-zisă, gândiți-vă ce anume vreți să aflați. Doriți sfaturi în legătură cu relațiile din viața dumneavoastră, informații despre viețile anterioare, despre sănătate, succes profesional, sens al vieții sau diverse alte lecții de viață ori aveți nevoie doar de o îndrumare spirituală.

- > **Luați notițe**. A așterne pe hârtie chestiunile și întrebările care vă frământă este realmente folositor - atât pentru dumneavoastră, cât și pentru parapsihicul pe care urmează să îl vizitați.

- > **Stabiliți-vă prioritățile**. Mulți parapsihici vor începe prin a vă oferi o imagine de ansamblu a ceea ce simți și văd despre dumneavoastră, dându-vă informații despre viața actuală, lecții cu caracter general, tendințe viitoare sau anumite tipare pe care le dați la iveală fără să conștientizați. Totuși, dumneavoastră vreți să aflați încă de la început ceea ce vă interesează în cea mai mare măsură.

- > **Dați detalii cu măsură**. Atunci când formulați întrebările, oferiți-i parapsihicului suficiente detalii, astfel încât să îi fie foarte clară problema dumneavoastră. Excesul de detalii riscă, totuși, să îl copleșească. În același timp, vorbiți deschis despre dumneavoastră și despre propriul trecut, așa încât să evitați să pierdeți timpul ascultând lucruri pe care deja le știți.

Am învățat de-a lungul anilor că, în ciuda eforturilor mele, nu pot să ajut pe toată lumea. Oamenii vin, de regulă, cu tot felul de situații foarte complicate, legate fie de istoricul familiei, fie de anumite răscruci



psihologice. Unii clienți se așteaptă în mod nerealist ca eu, prin sfaturi intuitive, să le rezolv toate dilemele. Eu sunt conștientă că în timpul petrecut cu clienții (de la o jumătate de oră, până la o oră) pot doar să le dau indicii despre cum să evite anumite neplăceri sau ce căi să adopte pentru a le fi mai bine. Câteodată mă fac utilă doar ascultându-i și înțelegând dificultatea situației. De multe ori mi-aș dori să am o baghetă magică sau, mai bine, o pastilă de tipul Rip Van Winkle, care să le permită clienților să adoarmă liniștiți, iar când se trezesc, problema să fie rezolvată.

*„Cum?! Fără glob de cristal?”*

Nu, un parapsihic nu trebuie neapărat să vă atingă sau să se afle în aceeași încăpere cu dumneavoastră, pentru a întui lucruri despre dumneavoastră - cu toate că unii preferă această metodă. Spre exemplu, eu țin ședințe prin telefon atât în Statele Unite, cât și în alte țări - numai 30% dintre clienți vin la biroul meu din Newton, Massachusetts, o suburbie a Bostonului. Biroul meu e situat într-o zonă pretențioasă a orașului, pe o stradă cu multe restaurante renumite, cafenele, buticuri și magazine de antichități. Nu am un semn mare cu „Citiri la Madame Lynn” sau vreo siglă luminoasă în față. Clădirea e plină de psihologi, medici și asistenți sociali. Clienții trebuie să ia liftul până la etajul al doilea și apoi să facă stânga, pentru a ajunge la ușa biroului meu - pe care scrie doar atât: „Lynn A. Robinson, M. Ed.” Există și o sală de așteptare, în care ei pot să își aștepte rândul, stând confortabil și ascultând muzică clasică.

Biroul meu arată ca o cameră de zi foarte mare. Este plin cu cărți și plante; de asemenea, am o sofă și un fotoliu comod. E foarte liniște înăuntru, fiindcă e situat în partea din spate a clădirii și are vedere către grădină, în timpul verii, aceasta e plină de petunii, begonii și de alte flori. De regulă, invit pacienții să ia loc pe canapea, îi întreb dacă doresc să înregistreze ședința și le explic câte ceva despre ceea ce urmează să se întâmple.

Sunteți conștient?

Mulți parapsihici (printre care mă număr și eu) realizează cu succes citiri prin telefon. Cei mai mulți clienți sunt surprinși de folosirea acestei metode, însă eu nu consider că e vreo diferență de acuratețe între a vorbi cu clientul la telefon sau în birou. Sunt de părere că accesez o sursă universală

de informație și, în concluzie, o pot face în orice moment și din orice loc.

În timpul ședințelor, eu folosesc doar puterea intuitivă. Fără citiri în palmă sau cărți de joc, fără tabele astrologice; eu primesc informații în minte sub formă de imagini sau simboluri, sentimente sau emoții și, câteodată, cuvinte. De cele mai multe ori, închid ochii când fac o citire, căci mă ajută să mă concentrez mai bine asupra informațiilor primite.

Trebuie să știți că nu toți parapsihicii lucrează într-un mediu ca cel pe care vi l-am descris anterior. Desigur, însă, nu trebuie să fiți surprinși dacă locul în care intrați pentru prima dumneavoastră citire nu este atât de exotic pe cât v-ați imaginat.

### *Cum să vă alegeți un parapsihic?*

Există atât de mulți parapsihici! Vă recomandăm să vă întrebați prietenii dacă știu vreun cititor renumit. Este, de asemenea, posibil ca un anumit cititor să nu vi se potrivească atât de bine pe cât i s-a potrivit prietenului dumneavoastră. O altă cale ar fi să vă studiați, în prealabil, potențialul parapsihic. Dacă acesta sau aceasta predă sau ține conferințe, ar fi util, poate, să îi frecvențați cursurile. Se mai poate întâmpla ca el sau ea să fi scris un articol sau o carte despre propria filosofie.

În cele ce urmează, veți găsi o listă cu posibile întrebări de adresat parapsihicului, atunci când vă faceți o programare. Rețineți faptul că nu există răspunsuri adevărate sau false, ci totul ține mai mult de opțiunile personale. Ar fi înțelept din partea dumneavoastră ca, înainte de a discuta cu specialistul, să vă decideți cam care ar fi răspunsurile pe care doriți să le auziți. Acest lucru vă va ajuta să găsiți în cel mai scurt timp persoana potrivită pentru dumneavoastră.

*> Sunteți de părere că viitorul poate fi prezis cu acuratețe? Considerați că dispuneți de voință proprie?*

*Răspunsul la această întrebare depinde de ceea ce doriți dumneavoastră să obțineți de la parapsihic. Căutați pe cineva care să vă prezică viitorul (ceea ce e ușor nerealist) sau pe cineva care să vă ofere sugestii referitor la ceea ce trebuie să faceți pentru a avea control asupra propriei vieți?*

*> De cât timp lucrați în domeniu? Vă ocupați numai de acest lucru? Cei care, în viața lor, se ocupă numai de citire conferă încredere si*

dovedesc implicare în ceea ce fac. Iar dacă profesează de ceva vreme, cu siguranță, și-au format o serie de clienți fideli, care sunt dovada clară a eficienței lor.

> Aveți anumite specializări, precum predicțiile în ceea ce privește cariera sau relațiile interpersonale?

Acest răspuns ține numai de dumneavoastră. Aveți nevoie de intuiții legate de o anumită parte a vieții? Dacă da, aflați dacă specialistul cu care vorbiți la telefon e în măsură să vă ofere ajutorul de care aveți nevoie.

> Folosiți instrumente cum ar fi hărți astrologice, cărți de tarot, chiromanție sau globuri de cristal?

Acesta este, din nou, un răspuns cu totul subiectiv, bazat pe preferințele dumneavoastră.

> Doriți ca clientul dumneavoastră să vină cu întrebări dinainte pregătite? Preferați un anumit tip de întrebări? Există un număr maxim de întrebări?

Datorită faptului că eu consider eficient să-i ofer clientului informații în problemele pe care el le consideră cele mai importante, am o apreciere deosebită pentru intuitivii care aplică această metodă. Desigur, eu nu pot răspunde la întrebări decât în limita timpului disponibil. Și mă concentrez mai mult pe ceea ce îmi dictează intuiția. Dar poate fi de mare ajutor ca dumneavoastră să vă stabiliți prioritățile, prin selectarea câtorva întrebări care vi se par esențiale.

> Oferiți informații numai despre anumite categorii de persoane înrudite cu clientul? Vă ajută dacă acesta aduce poze cu persoanele respective? Pot fi aduse bijuterii sau alte obiecte?

Mulți parapsihici găsesc de folos orice altă legătură care să îi ajute în oferirea intuițiilor. Majoritatea vor încuraja clienții să aducă orice obiecte care le pot provoca diferite stări sau sentimente.

> Pot să îmi notez sau să înregistrez ședința?

Intuitivii receptivi și încrezători vor evita orice urmă de secretomanie sau mister, dându-vă șansa să vă reamintiți oricând ceea ce ați învățat în timpul ședinței.

> Pot să aduc un prieten cu mine?

Cei mai mulți parapsihici vor dori mai întâi să știe exact pe cine urmează să aduceți, după care vor spune: „Desigur!” Dar să nu îi învinuiți pe aceia care nu vor fi încântați de această propunere. Căci sunt

*mulți cei care preferă să se concentreze numai asupra dumneavoastră, evitând astfel orice distragere din partea unei terțe persoane.*

*> Cât mă costă?*

*Cu toate că prețurile sunt foarte variate, o ședința de o oră ajunge, de obicei, undeva între 50 și 150 de dolari.*

*> Ce pregătire sau experiență aveți?*

*Parapsihicii își pot dezvolta abilitățile în moduri foarte diferite. Deși nu există un set prestabilit de criterii, s-ar putea să vă simțiți mai bine dacă aflați că au studiat la o anumită școală sau cu anumiți profesori. Cel mai important lucru, însă, este ca ei să fie îndeajuns de deschiși și expresivi în ceea ce fac, să fie sinceri cu dumneavoastră și să vă inspire încredere.*

*> Ați fost întotdeauna parapsihic? Considerați că e un talent sau că oricine l-ar putea dobândi?*

*Aceasta este, desigur, o întrebare cu aspect subiectiv, iar aprecierea răspunsului depinde numai de preferințele dumneavoastră personale. Dacă simțiți că aveți mai multă încredere în cineva care profesează de foarte mult timp această meserie (încă din tinerețe), atunci aceasta e persoana pe care o căutați.*

Aceste întrebări nu sunt aranjate într-o anumită ordine și, bineînțeles, nu e obligatoriu să le puneți pe toate. Vă sugerăm să alegeți circa patru întrebări, care să se refere la cele mai importante informații pentru dumneavoastră. Atunci când începeți să chestionați specialiștii, adresați-le mai întâi întrebarea care contează cel mai mult pentru dumneavoastră. De-a lungul timpului, am întâlnit oameni care au petrecut mai mult de 30 de minute întrebându-mă despre ședințele mele, după care au anulat programările sau, pur și simplu, nu s-au mai prezentat.

Dacă răspunsurile specialiștilor nu corespund preferințelor dumneavoastră, deși mai aveți alte câteva întrebări de pus, nu e nevoie să irosiți timpul acestuia. Doar mulțumiți-i și încheiați conversația în mod politicos, în general, încercați să respectați timpul specialistului, mai ales, când îi adresați întrebări înainte de programarea propriu-zisă.

După ce ați făcut programarea, tratați-o ca pe orice alt angajament. Dacă, dintr-un motiv sau altul, nu puteți ajunge, este recomandat să sunați și să anunțați, pentru ca să poată fi programată o altă persoană în locul dumneavoastră. (Eu am avut de-a face cu câțiva oameni care nu au anulat

programările, considerând firesc ca eu „să știu”! Apoi a mai fost o persoană care a tot sunat pentru o programare, dar nu și-a lăsat niciodată numele și numărul de telefon, căci voia să vadă dacă sunt destul de pricepută în a-l identifica.)

Sunteți conștient?

O presupunere comună despre parapsihici este aceea că trebuie să arate exotic și misterios. Trebuie, totuși, să știți că eu nici nu mă machiez strident, nici nu port o grămadă de bijuterii, turban sau robă și nici nu port după mine un glob de cristal! (De fapt, ma îmbrac de regulă în haine de serviciu și arăt chiar normal.) mulți parapsihici care se autodenumesc „consultanți intuitivi” lucrează în incinte care seamănă a birouri. Ei ajută marile companii în luarea deciziilor de angajare, asistă la prezicerea diverselor tendințe de piață sau influențează creșterea vânzărilor prin inductivitatea spiritului competițional. Toți aceștia arată destul de normal. Nu foarte diferit de dumneavoastră!

### *Despre liniile telefonice ale parapsihicilor*

Aceste linii au devenit extrem de populare (și controversate, în același timp) încă din 1984, când acest gen de afacere a luat amploare. Atunci, companiile care acordau asemenea consultații prin telefon au primit aprobare să-și facă reclamă în cadrul programelor de televiziune difuzate prin cablu la ore târzii. Telespectatorii de la orele acelea au, se pare, diverse probleme care nu le dau pace și sunt destul de singuri pentru a dori să aibă pe cineva cu care să vorbească - cine pare mai potrivit decât un clarvăzător?

Să nu ne entuziasmăm, totuși. De-a lungul timpului au apărut câteva probleme. Cu toate că aceste companii nu sunt obligate în SUA să-și declare situația financiară (politică ce le ferește de o analiză publică), în conformitate cu o statistică neoficială publicată în februarie 1998 în *Revista Harper's*, 70,2% dintre cei care folosesc asemenea servicii telefonice aparțin minorităților și 48,3% sunt foarte săraci. Asta se întâmplă cu toate că prețul pe minut e de aproximativ 4 dolari. Comisia Federală de Schimb, o agenție guvernamentală ce reglementează desfășurarea afacerilor, a eliberat un ordin ce restricționa activitatea unei asemenea companii telefonice, foarte cunoscute în SUA. Acuzația

guvernului era că acea companie folosea o metodă incorectă de taxare, neafișând în mod explicit tarifele. Reclamele la astfel de linii au obligația să spună foarte clar cât costă minutul și, de asemenea, să ofere această informație gratuit.

Mai mult, intuitivii care lucrează în spatele telefoanelor au fost acuzați de folosirea tehnicii de interogare numită *citire la rece*. Metoda se bazează pe emiterea de afirmații aplicabile la mai toți oamenii și pe repetarea informațiilor spuse de client anterior, pe care acesta nu le-a conștientizat. Spre exemplu, afirmația „Faceți față stresului doar dacă vă descărcați nervii pe cei din jur” se poate aplica oricui, dar în momentul în care auziți această frază dumneavoastră vă gândiți la un moment concret din trecut, în care ați procedat astfel. Orice răspuns ați da, ar putea fi folosit mai târziu ca o informație plină de intuiție. Totuși, nu se poate dovedi că specialistul de la celalalt capăt al firului este avizat sau nu. De cele mai multe ori, aceștia acoperă o arie largă. Pe de altă parte, unii sunt foarte pricepuți, alții mai puțin.

Dincolo de cuvinte

Citirea la rece este o tehnică de interogare utilizată foarte des de către detectivi, în poliție. Ea funcționează prin emiterea de comentarii ce par intuitive și care se potrivesc aproape oricui, scopul fiind observarea reacției celui interogat.

*Citirea prin Internet*

Veți întâlni pe Internet o mulțime de persoane și organizații implicate în sau interesate de fenomenele intuitive. În cazul parapsihicilor, site-ul personal al fiecăruia vă poate furniza mai multe informații decât un simplu apel telefonic. Un site poate include informații despre trecutul parapsihicului, o filosofie proprie și poate chiar fotografia acestuia, (încercați site-ul meu - [www.LynnRobinson.com](http://www.LynnRobinson.com)!)

A cunoaște trecutul unui parapsihic pe care vă gândiți să-l vizitați vă poate ajuta să vă decideți. Unii dintre ei preferă să lucreze mai întâi printr-un schimb de mesaje, după care vă oferă rezultatele citiri printr-un email. Alții pot sugera utilizarea unui *chatroom*; mai sunt și cei care preferă stabilirea unei ședințe prin telefon (aici mă încadrez eu). În orice caz, vă recomand cu căldură un tip de contact cât mai personal, pentru a resimți confortul la un nivel cât mai ridicat și pentru a stabili o legătură cu cel care

vă realizează citirea.

## Încrederea în propria intuiție

Nu există parapsihicul perfect. Aceasta este o știință foarte imprecisă, căci implică interpretarea diferitelor tipuri de informații - de la sentimente și impresii, până la diverse imagini. Nu uitați că și sentimentele dumneavoastră pot avea valoare de intuiție. Așa încât, dacă primiți o citire care, pur și simplu, nu vi se pare în regulă, ascultați-vă instinctul și încercați să obțineți și o altă părere.

### *De ce anume să vă păziți*

Din nefericire, există și oameni lipsiți de scrupule în această profesiune, așa cum există în oricare alta. Spre exemplu, era cândva în Boston un parapsihic care a lucrat foarte mulți ani folosind aceleași trucuri (cu mici variații), trucuri întâlnite și la alții, în alte părți ale țării. Ea era, cu siguranță, o foarte bună clarvăzătoare, însă își folosea abilitățile pentru a profita de oameni - până când poliția a prins-o în flagrant delict.

Eu am aflat despre ea de la o clientă de-a mea, o femeie în vârstă de vreo 30 de ani, care lucra ca secretară a universității din zonă. Într-o zi, aceasta a venit în biroul meu la ora stabilită și a izbucnit în plâns, spunând că și-a cheltuit toți banii, iar blestemul încă nu a dispărut.

După ce am ajutat-o să se calmeze, mi-a explicat că un alt parapsihic îi oferise informații foarte precise despre familia ei, câștigându-i astfel încrederea. Aceeași persoană i-a intuit lipsa de relații sentimentale și i-a spus că, fiind blestemată, nu se va mărita până ce blestemul nu va fi ridicat. Evident, numai ea deținea soluția ridicării blestemului: clienta trebuia să-i plătească ei sume din ce în ce mai mari, pentru a intra în legătură cu spiritele care erau în măsură să schimbe norocul.

Poate vă gândiți că aceasta era doar o femeie tânără și naivă. Dar în lunile care au urmat, am tot auzit diverse povești similare, de la persoane inteligente și educate, care au căzut, la rândul lor, în această capcană. Clarvăzătoarea cu pricina era o femeie foarte carismatică, ce avea obiceiul de a primi între 500 și 10000 de dolari de la fiecare dintre clienți.

Așa că, mai mult ca orice, ascultați-vă instinctul! Dacă nu vă simțiți în largul dumneavoastră cu persoana respectivă sau nu vă sună în regulă răspunsurile sale, nu vă faceți programare și feriți-vă de oricine vă promite

rezolvarea tuturor problemelor într-o singură ședință.

*Curajul de a vă schimba*

O schimbare poate surveni în cel puțin două moduri: fie prin renunțarea la ceva învechit, care nu vi se mai potrivește, fie prin adoptarea a ceva nou, care vi se pare interesant. Amândouă posibilitățile pot fi discutate într-o ședință cu un parapsihic.

Dacă în trecut ați mers la cineva în prezența căruia nu vă simțeți confortabil și care nu v-a câștigat încrederea, vă sfătuiesc să căutați pe altcineva, care să îndeplinească aceste condiții. Pe de altă parte, dacă ați simțit dintotdeauna anxietate și frică în legătură cu a merge la un astfel de specialist, poate că e momentul să depășiți aceste sentimente.

Iar dacă ați găsit un parapsihic despre care credeți că vă poate ajuta, atunci faceți un efort și urmați-i sfaturile. El vă va ghida pe drumul cel bun, deci nu vă temeți să faceți primii pași în direcția potrivită.

Fie că sunteți nou în această lume a intuiției, fie că sunteți deja familiarizat cu ea, vă veți simți probabil mai încrezător în prezenta unui profesionist care să vă ajute să înțelegeți în ce situație vă aflați în prezent și încotro ar trebui să vă îndreptați. Un specialist vă poate încuraja, de asemenea, să vă încredeți în propriile intuiții. Dacă, totuși, aveți încă dubii sau dacă mintea dumneavoastră se întreabă în permanență: „Cum?”, atunci vă sugerez să citiți capitolul 3, ce aprofundează modul în care parapsihologia este privită de știință în general și de psihologie în special.

*Ce trebuie să rețineți:*

> Există foarte multe feluri de parapsihici, aceștia vă pot oferi multe feluri de informații, iar acestea sunt accesate în feluri diferite.

> Gândiți-vă la ceea ce vreți exact să aflați, înainte de a vizita un parapsihic.

> Nu orice parapsihic poate fi potrivit pentru orice client. Nu ezitați să-l căutați pe acela care vi se potrivește.

> Încredeți-vă în propriile intuiții atunci când le primiți.



# Capitolul 3

## Spiritul deasupra materiei?

### Ce spun științele naturii și psihologia despre parapsihologie?

*În acest capitol:*

- > Studierea fenomenelor psi ca aparținând științei
- > Ce putem ști în legătură cu creierul și psi-ul
- > Cine face cercetări și cum anume
- > Psihologia și manifestarea spiritului

Atât artiștii, cât și profeții și filosofi vorbesc despre aceste fenomene de secole. Într-adevăr, textele sacre Veda, scrise în India cu mii de ani în urmă, confirmă faptul că este o iluzie să credem că mințile individuale sunt separate unele de altele; în realitate, ele pot depăși granițele timpului și ale spațiului, pentru a accesa informații, în acest sens, oamenii nu numai că sunt cu toții parapsihici, ci chiar mai mult - sunt parapsihici laolaltă. Probabil, primul psihianalist care a afirmat că latura inconștientă a fiecăruia împărtășește celorlalți anumite gânduri și imagini a fost Carl Gustav Jung (1875-1961). Jung a emis o teorie care susține că mintea inconștientă exprimă o conștientă pe care toate persoanele cu tradiții culturale similare o împărtășesc. El a denumit acest nivel comun de simboluri și cunoștințe „inconștientul colectiv”. Apoi „ipoteza Gaia”, propusă de James Lovelock prin 1940, susține, de asemenea, ideea că între mințile oamenilor există o conexiune. Conform acestei teorii, Pământul este, în fapt, un enorm sistem biologic cu un singur, imens, organism viu. Această idee vrea să spună că planeta, împreună cu toate ființele care o populează, formează o singură minte. Așadar, indivizii pot răspunde la nevoile planetei într-un mod unificat.

În prezent, științele exacte au înțeles, în sfârșit, cum stau lucrurile și încearcă să țină pasul cu teoria existenței unei minți colective. Atât în științele exacte, cât și în cele umaniste, cercetătorii s-au străduit să dovedească existența psi-ului și să explice ce este el cu adevărat, în acest capitol vom arunca o privire asupra modului în care știința și psihologia privesc fenomenele psihice.

## Parapsihologia ca știință

Când cercetătorii fenomenelor psihice se referă la obiectul studiului lor, ei folosesc termenul de „psi”, pe care l-am introdus în capitolul 1. Psi este prima literă a cuvântului grecesc *psyche*, care înseamnă simultan „suflare”, „suflet” și „minte”. (Mai mult decât atât, este rădăcina cuvântului „psihologie”, adică a științei minții.) Studiul științific al psi-ului include domenii ca: telepatia, premoniția, clarviziunea și psihokinezia.

Primele încercări ale științei moderne de a studia fenomenele psihice au avut loc cu mai bine de un secol în urmă. Ca reacție la mișcarea spiritualistă deosebit de populară de atunci, numeroși oameni de știință au instituit grupuri care să realizeze diverse rapoarte referitoare la acel domeniu, în anul 1882, câțiva studenți ai Universității Cambridge din Anglia au întemeiat o astfel de organizație, numită Societatea pentru Cercetare Psihică, organizație care încă există și funcționează la Londra. Această organizație s-a concentrat asupra examinării (și, ori de câte ori era posibil, asupra demascării) celor mai vestite persoane cu abilități de medium ale vremii. Cercetătorii își stabileau anumite standarde ale muncii și țineau o evidentă riguroasă a rezultatelor.

### Sunteți conștient ?

Unul dintre primii cercetători ai abilităților psihice a fost Upton Sinclair, autorul lucrării *The Jungle (Jungla)* publicată în anul 1906 și câștigător al premiului Pulitzer pentru critica rațională adusă bolilor sociale. Cu toate acestea, în anul 1930 a întrerupt linia subiectelor realiste pe care le dezbătuse până atunci, publicând *Mental Radio (Radioul mental)*, o carte care aduna sutele de experimente ce dovedeau abilitatea telepatică a soției sale. Metodele de investigare și rezultatele obținute au fost atât de impresionante, încât prietenul lui Sinclair, Albert Einstein, a scris prefața cărții, în semn de atestare a validității științifice.

Într-o cu totul altă zonă a lumii, în SUA, a luat ființă în anul 1885 Societatea Americană pentru Cercetare Psihică, ce a rămas cea mai longevivă organizație americană care a cercetat psi-ul. Aceasta deține o bibliotecă exhaustivă de informații în ceea ce privește aproape orice experiment din cadrul oricărui tip de fenomene paranormale. Toate acestea se pot vedea fie la New York, fie accesând site-ul [www.aspr.com](http://www.aspr.com). O altă venerabilă instituție americană ce colectează informații despre acest tip de fenomene este

## Creierul dumneavoastră — centrul psihicului

Este evident faptul că locul în care trebuie să căutăm informații despre intuiție este însăși sursa tuturor gândurilor: mintea. Sună destul de simplu - doar până când începeți să vă întrebați ce este cu adevărat mintea. Este, oare, vorba doar de creier sau aici intră și gândurile cu ajutorul cărora, probabil, se realizează depășirea barierelor fizice impuse de creier? Unde se situează psi-ul și ce este el, în sens fizic?

Întrebări ca cele de mai sus interesează atât medicii de diferite specializări, cât și psihiatrii, psihologii și oamenii de știință ce se ocupă cu studiul psi-ului. Acești experți au început să studieze toate aspectele legate de ce anume este mintea în realitate - incluzând aici creierul, subconștientul și inconștientul, cât și ceea ce presupune uniunea mai multor minți individuale. E posibil ca psi-ul să fie un alt aspect al funcționării creierului, o parte cumva bazată pe latura fizică a creierului. Este, de asemenea, posibil ca psi-ul să reprezinte o punte de legătură între parte fizică a creierului unui individ și mintea universală, mult mai vastă.

Psihologia, în particular, poate descoperi multe orizonturi noi, prin studierea continuă a fenomenului psi. Și fiindcă abilitatea intuitivă este asociată cu mintea, creierul este în mod evident locul din care trebuie să se înceapă demersul studiului psihic.

### *Teorii despre creier - în secțiune (Au!)*

În ultimele decenii, una dintre cele mai profunde descoperiri medicale, câștigătoare a Premiului Nobel în anul 1981, a fost aceea a lui Roger Sperry. Acest cercetător al creierului uman a depășit înțelepciunea convențională, care susținea că, în cadrul *neocortexului*, importanța majoră o are emisfera stângă, responsabilă pentru rațiune și gândire analitică. El a dezvăluit faptul că emisfera dreaptă este la fel de importantă, generând puterea intuitivă, imaginația, creativitatea, simțul artistic și asocierile libere.

O teorie mai recentă este cea aparținând lui Paul Maclean, un cercetător din cadrul Institutului Național al Sănătății din SUA. El susține că creierul uman se poate împărți în trei secțiuni (mergând de jos în sus), fiecare având o

funcție unică. Tot el a descoperit că cerebelul, situat în partea cea mai de jos, e cea mai veche (în termenii evoluției) porțiune a creierului nostru și că este asociat cu instinctele animalice de genul „luptă sau fugi”. Cea de-a doua secțiune este reprezentată de sistemul limbic, responsabil pentru sentimente și diverse atașamente emoționale. Iar deasupra acesteia se găsește neocortexul, cea mai nouă secțiune a creierului, pe care atât Maclean, cât și mulți alții o consideră responsabilă pentru rațiune și gândire profundă.

Opiniile diferă în ceea ce privește întrebarea: „în ce parte a creierului se situează abilitățile intuitive?” Unii susțin că ele se găsesc în creierul primar, care e legat de reacțiile instinctive. Cercetări mai noi sugerează că intuiția, ce constă în abilitatea de a vedea și descifra imagini simbolice, e poziționată în neocortex, adică în aria superioară a creierului, cea mai dezvoltată secțiune a acestuia.

### Dincolo de cuvinte

Neocortexul este regiunea superioară a creierului, responsabilă atât pentru exercitarea rațiunii, cât și pentru existența gândurilor profunde și complexe.

*Creierul uman și sistemul nervos central reprezintă ceva la fel de complex ca oricare alt sistem de comunicare folosit pentru creație. Nu e de mirare că unii oameni de știință cred că puterile ascunse ale abilității psihice își au sălașul în acest labirint.*



O teorie importantă privind împărțirea creierului în două emisfere - dreaptă și stângă - este aceea care acreditează faptul că starea mentală ideală este dată de interacțiunea celor două emisfere. Pentru a ne folosi creierul la capacitate maximă, contribuția celor două secțiuni trebuie să fie aproximativ egală - pentru a crea un echilibru între gândirea logică și cele intuitivă.

Cu toate că noi tindem să ne concentrăm pe funcțiile raționale ale creierului, îndeplinite de emisfera stângă, putem totuși antrena și emisfera dreaptă, prin implicarea în diverse activități creative și prin meditație. Acest aspect poate explica de ce meditația ne ajută să accesăm puterea intuitivă. (Sau poate că e vorba de mai mult de atât.)

### *Navigând printre undele creierului*

Creierul nostru produce în mod continuu impulsuri electrice. Acești curenți electrici reprezintă undele cerebrale. Există patru tipuri de astfel de unde: beta, alfa, teta și delta. Pentru a simplifica (și supra-simplifica), vă

prezentăm în continuare un tabel care arată în mod concret ce anume fac aceste unde.

<i>Tipul de undă</i>	<i>Momentele în care apare cel mai des</i>	<i>Ce rol are</i>
Beta	în stările normale de veghe.	Menține gândirea rațională și concretă.
Alfa	în momentele de visare cu ochii deschiși, de fantezie și vizualizare,	Face legătura cu subconștientul; îmbunătățește memoria și creativitatea.
Teta	în subconștient, în somnul cu vise.	Stimulează creativitatea, inspirația și memoria.
Delta	în mintea inconștientă, în somnul profund.	Aduce somnul de refacere; poate accesa intuiția și empatia.

Deși toate aceste stări arată destul de simplu, creierul nostru se află de cele mai multe ori în diverse alte stadii, în care aceste unde se combină. Spre exemplu, undele teta sunt considerate cele mai puternice și mai folositoare dintre toate, cu precădere în timpul meditației; cu toate acestea, procesul respectiv va fi cu atât mai benefic, cu cât teta va interacționa mai mult cu delta. Unii cercetători susțin că interacțiunea diferitelor unde ale creierului dă naștere, de fapt, la alte noi tipuri de unde. Iar o parte dintre adepții filosofiei orientale propun teoria conform căreia starea de trezie a minții, în care o persoană este conștientă la maximum de existența sa spirituală, îmbină simultan toate cele patru forme de unde ale minții.

## Studierea fenomenelor psihice

O mare parte dintre indivizi și instituții urmăresc îndeaproape ceea ce se numește psi - pentru o sumedenie de motive. De la agențiile guvernamentale și de publicitate din SUA până la liderii religioși și la sceptici, ceea ce se întâmplă în lumea științifică a psi-ului acaparează din ce în ce mai multă atenție.

Cercetători din toate domeniile, cu precădere cei supraspecializați în fizică, se întreabă cum se reflectă psi-ul în toate descoperirile lor făcute în domenii ca mecanica cuantică, teoria complexității și teoria haosului. Oamenii de știință interesați de problemele sociale și comportamentale investighează modul în care implicațiile parapsihologiei au afectat dezvoltarea personalității individului, precum și a identității culturale și a progresului social.

## *Laboratoarele de cercetare parapsihologică*

Primul astfel de loc creat în SUA și dedicat studiului științific al fenomenelor psihice a fost Centrul de Cercetare Rhine, instituit în anul 1927. Situat chiar lângă Universitatea Duke din Durham, Carolina de Nord, centrul a fost întotdeauna deosebit de apreciat pentru standardele sale înalte, pentru tehnicile de cercetare inovatoare și pentru remarcabilele rezultate obținute. Cunoscut în prezent sub numele de Institutul pentru Parapsihologie, acesta este un lider printre multe alte laboratoare de cercetare psihologică, foarte repute și ele.

Urmând exemplul dat de Centrul de Cercetare Rhine, în ultimele decenii au luat naștere și alte laboratoare de cercetare a psi-ului. Iată-le pe cele mai renumite:

- > Programul de Cunoaștere Extraordinară, Universitatea Amsterdam, Olanda;
- > Institutul de Conexiuni, Saratoga, California;
- > Laboratorul de Științe Cognitive, Palo Alto, California;
- > Laboratorul de Cercetare a Conștiinței, Palo Alto, California;
- > Unitatea de Cercetare Perrot-Warrick, Universitatea Hertfordshire, Regatul Unit al Marii Britanii;
- > Universitatea Eotvos Lorand Budapesta, Ungaria;
- > Divizia de Psihiatrie, Universitatea Virginia;
- > Proiectul de Unificare Spirit-Materie, Universitatea Cambridge, Regatul Unit al Marii Britanii;
- > Unitatea de Parapsihologie Koestler, Universitatea Edinburgh, Scoția;
- > Laboratorul de Cercetare pentru Ingineria Anomaliilor (PEAR), Universitatea Princeton, Princeton, New Jersey;
- > Institutul de Științe ale Intelectului, Petaluma, California;
- > Institutul Interdisciplinar de Psihologie și Psihoigienă Freiburg, Germania;
- > Institutul Internațional de Cercetare Stanford (SRI), Menlo Park, California.

## S.O.S. Intuiția!

Internetul conține uimitor de multe informații referitoare la cercetările cele mai avansate în domeniu, multe dintre ele fiind furnizate chiar de centrele de cercetare.

După cum puteți vedea, cercetările științifice ale cunoașterii psi nu se limitează doar la o anumită regiune sau țară. Studiarea sa se face în toată lumea.

### *Latura fizică a lui psi*

Încă nu s-a formulat un verdict privind relația dintre psi și lumea fizică. Desigur, oamenii de știință s-au străduit dintotdeauna să elaboreze o teorie care să explice ce anume face ca toate lucrurile să fie așa cum sunt ori cum de există această armonie universală a lucrurilor. Unii sceptici consideră că acest puzzle despre cum funcționează Universul s-ar putea să nu se rezolve niciodată, în timp ce unii oameni de știință sunt de părere că tocmai psi este cel care va ajuta la dezlegarea misterului lumii.

Una dintre cele mai populare teorii din zilele noastre se bazează pe principiile mecanicii cuantice. Ideea de bază este aceea că întreaga materie este alcătuită din mici particule de energie, denumite cuante. Aceste mici bucăți se unesc și formează atomi care, la rândul lor, vibrează la un nivel unic pentru fiecare ființă și lucru în parte. Acest nivel de vibrație energetică, numit frecvență, e ca o amprentă care își lasă urma oriunde mergeți. Și orice este parte din dumneavoastră sau foarte apropiat dumneavoastră (poate chiar propriile gânduri) poartă această urmă. În acest sens, prezența dumneavoastră poate ajunge în locuri neumblate de corpul fizic.

O altă teorie modernă, lansată de fizicianul englez David Bohm, combină teoria relativității cu fizica cuantică. Teoria constă în ideea că materia este făcută din energie, în esență, totul este energie - energie care străbate întreg Universul simultan. Această energie conține un nivel profund de conștiință, care face conexiunea între tot ceea ce există, incluzând atât o latură implicită (nevăzută), cât și o latură explicită (fizică). Fără să conteze dacă această materie sau energie din substrat este conștientă de propria-i prezență, ea străbate și afectează întreg Universul într-o clipă, fiind capabilă de manifestări atât materiale, cât și energetice - și toate acestea printr-o mișcare holografică.



Sunteți conștient?

Un cercetător nonconformist, care a ridicat o sumedenie de întrebări complicate cu privire la implicațiile psi-ului în știința tradițională și în experimentele acesteia este Rupert Sheldrake. Lucrarea sa, *Seven Experiments That Could Change the World: A Do-It-Yourself Guide to Revolutionary Science* (*Șapte experimente care ar putea schimba lumea - un ghid de tipul „încearcă tu însuți” la adresa științei revoluționare*), publicată la Riverhead, în anul 1996, explică punctul său de vedere. Puteți afla mai multe despre aceasta, cât și despre cea mai recentă lucrare a sa, accesând site-ul său: [www.sheldrake.org](http://www.sheldrake.org).

Această idee vine în contradicție cu tradiționala convingere că existența se desfășoară pe un plan liniar, într-un singur loc și într-un singur moment în timp. Folosind matematica, Bohm a teoretizat ideea că timpul și spațiul nu există cu adevărat, ci doar ca niște convenții asupra cărora oamenii au căzut de acord, în esență, orice persoană sau lucru este parte a unei *realități non-locale*, acest lucru însemnând că întâmplările care au loc departe de aria de conștientă a unei persoane pot să o afecteze. Principiul de față lasă loc posibilității ca psi-ul să funcționeze prin străbaterea granițelor spațiului și timpului, creând interconexiunea despre care vorbeau yoghinii și filosofii cu 5000 de ani în urmă.

Dincolo de cuvinte

Realitatea non-locală se referă la conceptul științific care spune că întâmplări petrecute la distanță de o anumită persoană o pot afecta, totuși. Noțiunea de minte non-locală e folosită în special în discuții referitoare la psi și se referă la accesarea unei minți vaste și eterne, ce depășește granițele timpului și spațiului.

Un lucru asupra căruia fizicienii și cercetătorii psi-ului au căzut de acord este acela că fizica și psi-ul funcționează, probabil, după același set de legi ale naturii. Dar până în prezent, nici una din școlile de gândire din fizică nu a proclamat această afirmație ca fiind indubitabilă, în general, nici măcar cercetătorii psi-ului nu sunt pregătiți să susțină că acesta deține toate răspunsurile. Mai degrabă, ei sugerează că psi îi poate ghida spre formularea celor mai potrivite întrebări, pentru a înțelege o varietate cât mai largă de probleme și concepte.

## *Efecte pe tărâmul conștiinței*

Fizica modernă susține ideea că toate lucrurile există sub formă de unde, mai degrabă decât ca anumite puncte fixe în timp și spațiu. Un alt mod de a vorbi despre aceste unde este prin termenul de „tărâmurî”, care se referă la conceptele de timp, spațiu și gravitație. Recent, anumiți oameni de știință au sugerat că această conștiință este ea însăși un tărâm. Ca și gravitația, *tărâmul conștiinței* are și el anumite proprietăți, inclusiv o forță - comparabilă cu cea a gravitației. S-ar putea ca această forță să fie similară cu ideea lui Jung despre inconștientul colectiv. Cercetătorii interesați de tărâmul conștiinței testează teoria conform căreia, atunci când mai multe minți se concentrează asupra unuia și același lucru, rezultatul este semnificativ.

### Dincolo de cuvinte

Tărâmul conștiinței exprimă ideea conform căreia conștienta psihică vine dintr-o altă sursă decât celulele existente fizic în interiorul creierului uman. Chiar și fizica modernă acreditează conceptul că materia și timpul există ca și tărâmurî, iar conștiința se poate încadra și ea în această categorie.

Această informație despre conștiință și gânduri coordonate este folosită cu tot mai mult succes de către specialiștii în publicitate, liderii guvernamentali și chiar de către proprietarii cazinourilor. Potențiala putere a acestei unități a gândurilor fundamentează științific eforturile pline de speranță ale activiștilor sociali de a face schimbări în societate prin intensificarea stării de conștiință. De asemenea, teoria sugerează că rugăciunea colectivă poate ajuta la obținerea unei surse mai puternice de vindecare.

### Ce vor să știe mințile însetate de știință

Studierea psi-ului poate fi fascinantă, căci pune la îndoială o multitudine de convingeri - științifice și nu numai. Tocmai când credeți că ați depășit faza adolescenței a întrebărilor și sunteți convins că totul vă este foarte clar în minte, iese la lumină din interiorul sinelui vreo sincronizare bizară și începeți iar să vă gândiți la natura realității. Mulți oameni de știință sunt de acord cu privire la faptul că psi e imposibil de explicat, dar e cert faptul că el există. Așadar, nu îl pot ignora pur și simplu; dar cum vor

proceda în a-i da un sens?

Pentru a începe o cercetare amănunțită a ceea ce înseamnă psi, oamenii de știință tind să împartă fenomenele psihice în câteva domenii principale, după care își aleg unul singur, asupra căreia își focalizează studiul. Printre aceste domenii susceptibile de a fi cercetate se numără:

- >telepatia, care se referă la studiul comunicării directe între două minți;

- >precogniția, care studiază transferul de informații privind întâmplări din viitor, imposibil de dedus prin vreo altă cale cunoscută;

- > clarviziunea, care se ocupă cu transferul de informații cu privire la locuri îndepărtate, evident, fără folosirea simțurilor comune;

- >psihokinezia, care cuprinde cercetarea felului în care mintea interacționează cu anumite lucruri sau ființe;

- > psihokinezia biologică, ce implică studierea interacțiunii minții cu diferite sisteme vii (spre exemplu, vindecarea de la distanță).

Toate aceste domenii pun la îndoială cunoștințe și presupuneri tradiționale. Pentru fizicieni, aceste arii de cercetare ale psi-ului pot indica o lacună elementară în cunoașterea și înțelegerea spațiului și a timpului, precum și a modului în care circulă informația și energia. Pentru biologi, aceste subiecte ridică întrebări privind eventualele alte simțuri pe care le pot deține oamenii și de care nici măcar ei înșiși nu sunt conștienți încă. Psihologii, în schimb, vor face o reexaminare a modului în care mintea, memoria și percepția funcționează.

Sunteți conștient?

De-a lungul unei perioade de 16 ani, majoritatea laureaților Premiului Nobel pentru știință au recunoscut că s-au folosit de intuiție în momentul în care au făcut descoperirile. Conform unui articol din publicația *Intuition Magazine* apărut în anul 1995, 82 de câștigători din cei 93 premiați au declarat că ei cred în existența intuiției științifice, în timp ce numai 11 au negat-o sau și-au exprimat dubii în privința ei. Cu toate acestea, în timpul interviurilor, până și cei mai sceptici au povestit întâmplări și experiențe care pot fi descrise doar ca fiind intuitive.

Experimente uzuale în testarea abilităților parapsihice

De-a lungul anilor, cercetătorii s-au concentrat asupra anumitor

experimente, destinate să-i ajute în a detecta și dovedi existența lui psi. Ei își revizuiesc încontinuu experimentele, într-un efort de a înlătura orice posibilitate de a obține rezultate false ori părtinitoare. Noi vom prezenta aici trei tipuri principale de experimente:

- >experimente ganzfeld;
- >experimente privind vederea la distanță;
- >experimente cu generatorul de numere aleatorii (GNA).

Una dintre cele mai cunoscute tehnici folosite în cercetarea abilității intuitive a individului este experimentul de tip *ganzfeld*. În timpul acestui experiment, subiectul este plasat într-un mediu lipsit de sunet, lumină sau orice alt impuls senzorial. E posibil să fi văzut și dumneavoastră imagini cu oameni care se pregăteau pentru o sesiune ganzfeld - ochii le sunt acoperiți cu două semisfere, care arată ca (sau pot fi realmente) niște mingi de ping-pong, si le sunt montate microfoane, care permit transmiterea continuă către testator a impresiilor și senzațiilor resimțite, cu toate că niciodată nu li se oferă vreun feedback.

După ce se elimină (pe cât posibil) toți factorii externi care ar putea distra atenția, subiectului îi sunt trimise informații, dar numai pe cale psihică. De obicei, o altă persoană transmite telepatic subiectului datele unei fotografii, timp în care subiectul continuă să descrie imaginile și senzațiile pe care le interceptează. Descriind imaginea receptată, subiectul îl ajută pe emitent să își îmbunătățească tehnica de transmitere a informațiilor. După finalizarea acestui exercițiu, subiectului îi sunt arătate patru fotografii, printre care se află și cea privită de emitentul mesajului, în consecință, subiectul este pus să aleagă imaginea cea mai apropiată de ceea ce are el în minte. Succesul experimentului se măsoară prin alegerea corectă a imaginii.

Se poate prezice că pura întâmplare va determina ca imaginea corectă să fie aleasă în una din patru ocazii, ceea ce arată că rata succesului poate ajunge la 25%. În realitate, rezultatele celor peste 700 de experimente ganzfeld care s-au desfășurat în timp în diferite laboratoare arată că media de succes a experimentului este de 34%. Poate că nu vi se pare un procent foarte mare, însă nu uitați că este mai mare decât cel rezultat din pură întâmplare. Așadar, în mod clar, telepatia are loc între anumiți emitenți și receptori.

În altă ordine de idei, cercetătorii folosesc experimentele referitoare la *vederea la distanță* pentru a afla dacă subiecții pot obține informații fără să existe acea a doua persoană care să transmită ceva. Acest tip de experiment începe cu cineva care nu este implicat în experimentul propriu-zis. Acea

persoană este pusă să selecteze o fotografie dintr-o mulțime de câteva sute, pe care să o pună deoparte, într-o locație separată. Niciunul dintre indivizii implicați în experiment nu va vedea fotografia selectată, dar subiectul este solicitat apoi să încerce o descriere a ei. Acest proces poate fi repetat cu diferiți subiecți și mai multe fotografii, în timpul unui singur experiment. La sfârșit, un grup de analiști va încerca să potrivească descrierile diferiților subiecți cu fotografiile disponibile, pentru a vedea cât de fidelă a fost descrierea acestora.

Testul a fost încercat de mii de ori în diverse laboratoare, de-a lungul ultimelor două decenii, iar rezultatele arată că subiecții mai sensibili percep mai bine imaginile văzute la distanță, chiar și fără un transmițător. Pentru mai multă diversitate, unii cercetători au modificat un pic modul de desfășurare a experimentului, punând subiecții să descrie fotografii care vor fi fost alese abia ulterior - și au reușit! Dar, despre această metodă a vederii la distanță, puteți citi mult mai multe (și chiar puteți încerca un astfel de experiment) în capitolul 5.

Un alt instrument frecvent folosit în ultimii ani este *generatorul de numere aleatorii* (GNA). Acest dispozitiv implică folosirea tehnologiei electronice, pentru a afla dacă și în ce măsură mintea acționează asupra mașinii. În esență, aparatul emite o serie de 0 și 1 într-o ordine pur aleatorie. Așa încât experimentul intenționează să descopere modul în care funcționează psihokinezia (modificarea materiei prin puterea minții).

## Dincolo de cuvinte

Ganzfeld e un cuvânt din limba germană și înseamnă „arie completă”. Se referă la eliberarea spiritului prin sistarea căilor externe de comunicație, precum lumina și sunetul. Când aceste elemente perturbatoare sunt eliminate, mintea poate cu mai multă ușurință să primească semnale intuitive. Vederea la distanță este abilitatea de a vedea o persoană, un loc sau un obiect aflat la o distanță considerabilă și în afara razei vizuale, doar prin folosirea minții. Aceasta face posibil ca cineva să asiste la diverse întâmplări, fără a-și utiliza simțurile comune. Generatorul de numere aleatorii (GNA) denumește un dispozitiv electronic ce generează la întâmplare secvențe de biți, de tipul „cap” și „pajură”. Iar tiparul de emiteră a acestora răspunde la schimbări, în sensul că, sub influența unei minți parapsihice, secvențele devin mai puțin aleatorii.

Într-unul din tipurile de experiment GNA, subiectul își canalizează

forțele, încercând să ordoneze distribuția haotică a numerelor. Este ca un fel de „dat cu banul”, dar implică o tehnologie mult mai avansată, datorită căreia te aștepti ca raportul cap/pajură să fie echitabil - de 50/50. Prin folosirea unui sistem de testare computerizat se elimină posibilitatea ca cineva, într-un fel sau altul, să trișeze, aruncând moneda într-un mod controlat. Cercetătorii au descoperit că o concentrare intensă a minții pare să afecteze funcționarea dispozitivului - generatoarele de numere aleatorii începeau să emită în mod consecvent același număr, de mai multe ori decât ar fi fost de așteptat.

O mulțime de laboratoare din toată lumea au utilizat astfel de generatoare, pentru a studia focalizarea mentală în grup. Dr. Dean Radin, directorul Laboratorului de Cercetare a Conștiinței al Universității Nevada din Las Vegas, a condus el însuși asemenea studii și a strâns o sumedenie de informații din multe alte studii, pentru a arăta care sunt efectele tărâmului conștiinței. Diversele evenimente care au fost studiate și cuantificate arată că *ceva* se întâmplă, atunci când mai mulți indivizi se concentrează asupra aceluiași lucru. Cu alte cuvinte, experimentele dovedesc faptul că numai gândul, fără vreo acțiune fizică, poate crea într-o oarecare măsură ordine acolo unde este haos.

Sunteți parapsihic sau sunteți nebun?

De ce, atunci când un copil are un prieten imaginar, ni se pare ceva draguț, iar când un adult face la fel, considerăm că e nebun? Unul dintre cei mai vestiți experți în sănătatea mintală obișnuia să aibă conversații regulate cu amicul său imaginar - adult fiind. Numele lui? Carl Jung, care a dezvoltat fără inhibiții că numele prietenului său imaginar era Philemon.

Până acum câteva decenii, mulți psihologi și psihiatri priveau psi-ul cu scepticism și confuzie. Astăzi, domeniul e mult mai receptiv față de crearea de conexiuni între psi și psihologie. Unii cercetători chiar sugerează că psi-ul trebuie tratat ca un aspect firesc al minții, precum conștiința sau învățarea. Într-adevăr, înțelegerea psi-ul ajută la explicarea modului în care percepem și procesăm informații la toate nivelurile.

La anumiți indivizi, această abilitate de comunicare cu ființele aflate dincolo de lumea vizibilă se extinde chiar și dincolo de imaginație, intrând în lumea spiritului. Un medium poate face acest lucru, precum și acela care intră în contact cu îndrumătorii spirituali sau cu îngerii. Și cine suntem noi, să afirmăm că aceste ființe nevăzute nu există? Într-adevăr, secole de-a rândul,

misticii și profeții au fost persecutați, pentru că susțineau că văd lumi aflate dincolo de vizibil. De-a lungul timpului, multe persoane care au vorbit despre fenomenele paranormale au fost înmormântate, fiind catalogate drept nebune.

Așadar, cum putem decide dacă ceva este parapsihic sau, pur și simplu, nebun? Ei bine, un simptom des întâlnit al *patologicului* și al *schizofreniei* este inabilitatea persoanelor în cauză de a-și transpune impresiile personale într-o imagine completă, sănătoasă, a realității. Spre exemplu, un individ cu personalitate multiplă recepționează și reflectă pe rând existența fiecărui personaj pe care îl întruchipează. O astfel de persoană nu realizează că are și o altă personalitate, în afară de cea pe care o trăiește în acel moment. O situație similară se petrece în cazul schizofrenicilor care aud voci - aceștia nu pot distinge lucrurile pe care le aud în minte de cele pe care le văd în lumea materială care îi înconjoară. Dimpotrivă, o persoană sănătoasă separă cu ușurință lumea materială de cea nevăzută.

Acum, că v-ați făcut o idee despre stadiile în care se află cercetarea științifică în acest domeniu, e momentul să încercați pe propria piele câteva experimente. Următoarea parte a cărții este concepută pentru a vă ajuta pe dumneavoastră să intrați în contact cu propriile abilități intuitive. După ce veți parcurge acea secțiune, veți observa cum experiența personală transcende toate celelalte experimente pe care știința le are de oferit.

## Dincolo de cuvinte

Termenul de patologic se referă la existența unei deviații de la condiția de normal, sănătos. Schizofrenia presupune o boală mintală marcată de interiorizare, comportament bizar și iluzii.

### *Ce trebuie să rețineți:*

- > Foarte multe dintre instituțiile academice internaționale de vârf au, în ziua de azi, laboratoare ce se ocupă de studiul psi-ului.

- > Oamenii de știință încearcă să combine teoriile privitoare la conexiunile existente între mințile indivizilor.

- > Aceleași legi naturale ce se aplică în fizică și alte științe exacte se aplică și în cazul psi-ului.

- > Psi ar putea însemna, de fapt, un anumit tip de proces sau stare mintală, cum sunt memoria, învățarea sau conștiința.

## Partea II

### Edificarea conștiinței parapsihice

*Știm că este destul de fascinant să auzi despre cineva cu simțuri intuitive foarte dezvoltate și mai știm că, probabil, vă întrebați cum a ajuns acea persoană din stadiul în care vă aflați dumneavoastră acum la nivelul la care se află ea în prezent. Partea a II-a a cărții vă arată cum să începeți a vă dezvolta propriile abilități parapsihice.*

*Iată un sfat important: fiți conștient de ceea ce vi se întâmplă! Intuiția vă transmite mesaje în permanență - trebuie doar să începeți a le da atenție. Mai întâi, vă vom ajuta să descoperiți spre ce tip de abilități intuitive înclinați. Apoi, vă vom ajuta să stabiliți nivelul la care se află în prezent respectivele abilități, în fine, vă vom arăta cum să vă sporiți capacitatea de receptare a intuițiilor și cum să vă acordați echipamentul parapsihic de care dispuneți pentru a putea descifra cu claritate propriile mesaje intuitive.*



## Capitolul 4

### Cum receptați informațiile parapsihice?

*În acest capitol:*

- >Diferite modalități de receptare a informațiilor parapsihice
- >Explorarea compatibilității personale față de fiecare procedeu parapsihic
- >Explorarea propriei nișe parapsihice
- >Identificarea procedeeului care funcționează cel mai bine pentru dumneavoastră

Un pas important în dezvoltarea intuiției este studierea modului în care dumneavoastră, ca individ, primiți informații. Fiecare dintre noi are o anumită manieră sau o combinație dominantă de maniere de a recepta impresii parapsihice, iar a înțelege modalitatea care funcționează cel mai bine pentru dumneavoastră reprezintă cheia deschiderii orizontului intuitiv.

Dacă sunteți începător, gândiți-vă la procedee pe care le-ați asocia în mod firesc cu informațiile primite prin cele cinci simțuri. Vă surprindeți adesea gândind în imagini? Dacă da, atunci puterea dumneavoastră intuitivă rezidă, probabil, în această sursă. Același principiu se aplică și pentru aceia dintre dumneavoastră care dețin un auz ascuțit. Informațiile intuitive vor veni probabil pe acest canal; la fel, pentru cei cu un deosebit simț tactil sau chiar olfactiv. Până și gustul poate fi prezent în peisajul parapsihic.

Acest capitol vă va determina să începeți a vă concentra asupra acelei căi care vă facilitează receptarea informației intuitive. Conștientizarea înclinațiilor naturale pe care le aveți vă va ajuta să pătrundeți în sursa dumneavoastră intuitivă. Puteți, de asemenea, să încercați să explorați mai multe căi. Dar va trebui, desigur, ca la un moment dat să vă acordați timp - pentru a vă putea satisface curiozitatea, însă cel mai direct mod este să începeți cu metoda cea mai simplă, lucru care vă poate face să ajungeți mai repede la rezultate pe termen lung.

## Clarviziunea - ochiul lăuntric

Termenul de clarviziune vine din francezul *clairvoyance* și înseamnă „vedere clară”. Se referă la capacitatea fiecăruia de a viziona un eveniment sau o imagine din trecut, prezent sau viitor. Acest tip de viziune nu apare în fața ochilor fizici, ci mai degrabă prin intermediul ochilor minții.

Spre exemplu, mă pregăteam, la un moment dat, să realizez o citire pentru o clientă nouă, pe nume Esther. Când am închis ochii, imediat mi-a apărut în minte imaginea unei umbrele imense - o imagine foarte clară și distinctă, în mintea mea, acea umbrelă stătea răsturnată într-un colț al camerei. Cu toate că, de regulă, primesc imagini intuitive simbolice, atunci nu îmi puteam da seama ce ar putea reprezenta acea umbrelă căzută. Și pentru că nu am știut cum să o interpretez, i-am redat clientei cu exactitate mesajul primit.

Spre surpriza mea, Esther a tresărit spunând: „Oh, nu! Acest lucru nu se poate întâmpla!” Apoi mi-a explicat că ea deținea o afacere care se ocupa cu organizarea evenimentelor promoționale și că în săptămâna următoare intenționa să pună o reclamă imensă - situată sub un cort - pentru cel mai important client al său. Toate mesele de protocol urmau să fie decorate cu umbrele. „Nu se poate să cadă. Acest lucru va distruge tot!”, mi-a explicat Esther.

Pentru că eu nu sunt de acord cu teoria conform căreia totul este predestinat, i-am sugerat clientei să fixeze foarte bine atât umbrelele de la mese, cât și cortul în care se va desfășura recepția, cu niște frânghii suplimentare. Esther m-a sunat după o săptămână și mi-a mărturisit că s-a dus mai devreme la locul stabilit și a întărit legăturile de susținere. Când s-a întors după câteva ore, toate celelalte corturi fuseseră dărâmate de o furtună iscată din senin, al ei fiind singurul rămas în picioare.

### Dincolo de cuvinte

Termenul de clarviziune, având înțelesul de „vedere clară”, provenit din limba franceză, reprezintă abilitatea cuiva de a percepe lucruri ce nu pot fi văzute cu ochii fizici. De asemenea, se referă și la „percepție ascuțită” și „intuiție pătrunzătoare”.

Câteodată, imaginile primite sunt concrete, cum a fost aceea cu umbrela căzută. Destul de ciudat, acest mesaj a fost într-atât de literal,

încât numai Esther a fost capabilă să-l înțeleagă. Pe de altă parte, multe imagini sunt simbolice și au nevoie să fie interpretate chiar de către persoana care le primește. Cu toate acestea, fie concrete, fie simbolice, ele nu apar de obicei decât în mintea parapsihicului.

Mulți oameni se gândesc la expresia „ochii minții” ca la o figură de stil, dar în tradiția yoghină se folosește expresia „cel de-al treilea ochi”. Conform tradiției orientale a *chakrelor* - ce susține că anumite părți ale corpului influențează debitul energetic în aspecte specifice ale vieții noastre - cel de-al treilea ochi este sediul clarviziunii. Localizat în centrul frunții, el este ecranul ce captează viziunile, sub forma imaginilor. Chiar dacă o persoană nu simte că primește un astfel de mesaj vizual prin acest al treilea ochi, conceptul conferă un mod oarecum mai concret de a ne gândi la această abilitate.

Cu ajutorul acestei puteri vizuale, unii oameni sunt capabili să privească dincolo de lumea formelor concrete și să vadă numai energie pură. Printre diversele tipuri de clarviziune se află și clarviziunea aurică, ce descrie abilitatea de a percepe aure. *Aura* se referă la energia pe care fiecare obiect - fie însuflețit, fie neînsuflețit - o emite. Fiecare aură își are propriile culori și caracteristici. Anumiți oameni dețin această abilitate - de a vedea aure. Dar despre asta vom discuta mai pe larg în capitolul 8.

Atunci când în mintea cuiva are loc procesul de clarviziune, se numește clarviziune subiectivă. Dar clarviziunea poate trece dincolo de pura vizualizare. În unele cazuri, clarvăzători au declarat că au recepționat manifestări fizice, adică ceea ce ei numesc clarviziune obiectivă. (Dacă nu sunteți pregătit pentru vizite neașteptate, nu aveți de ce vă teme, pentru că trebuie să munciți foarte mult pentru a vă dezvolta această abilitate; chiar și în cazul unui antrenament asiduă, sunt foarte puțini aceia care trăiesc astfel de experimente.)

Dincolo de cuvinte

Chakrele sunt centre de energie localizate între baza coloanei vertebrale și creștetul capului. Pentru vindecători sau alte persoane care pot vedea ori simți aceste centre, ele sunt vârtejuri energetice și servesc drept sediu al conexiunii dintre trup și spirit. Veți afla mai multe despre acest subiect în capitolul 8.

Clarauzul - vocea lăuntrică

Această noțiune se referă la un „auz foarte ascuțit”. *Webster's New World Dictionary* explică termenul de *clairaudience* ca fiind „actul sau puterea de a auzi ceva ce nu e prezent în ureche, dar e considerat ca având o realitate obiectivă”. *Clarauzul* poate include receptarea de sunete, cum ar fi muzica sau clinchetele, dar și vocile. Asemenea clarviziunii, și clarauzul se divide în două mari categorii: cea obiectivă, care are loc în lumea reală (deci oricine o poate percepe) și cea subiectivă, care se întâlnește doar în mintea cuiva.

### *Dincolo de cuvinte*

Clarauzul reprezintă abilitatea cuiva de a percepe sunete ce nu sunt accesibile urechii fizice, dar care par să aibă o realitate obiectivă.

Atunci când oamenii aud diverse voci, pot deveni foarte confuzi în ceea ce privește această formă de informație parapsihică, pentru că de multe ori sună exact ca vocea lor interioară (la care se face referire ca fiind o discuție cu sinele). Prin exercițiu, însă, puteți ajunge să discernați între mesajele intuitive, conversația cu sine, simplele dorințe sau expresia unui lucru de care vă temeți. De ajutor v-ar fi să știți că, în general, mesajele intuitive ajung la dumneavoastră într-un mod foarte plăcut, afectuos și îndatoritor - lucru pe care o simplă discuție cu sine însuși nu-l poate face.

Am experimentat odată această formă de intuiție, pe când țineam o ședință de citire unei tinere doamne, pe care o vom numi Cathy. Discutasem deja despre dificultățile pe care ea le întâmpina în relațiile cu bărbații, lucru foarte dureros pentru ea în plan emoțional. Cathy se temea că va face întotdeauna alegeri greșite în ceea ce îi privește pe bărbați și se simțea fără speranță.

### *Cai incurcate*

Există anumite categorii de schizofrenici care susțin că aud voci, așa că, dacă începeți să auziți voci din senin, prima oprire ar trebui să fie în cabinetul medicului. De asemenea, vă sfătuim să fiți absolut sigur că ceea ce receptați reprezintă informație intuitivă, înainte de a începe să acționați în consecință. Și, orice ați face, nu încercați ceva periculos doar pentru că aveți senzația că respectivul lucru se bazează pe intuiție.

Pe când încercam să obțin ceva informații intuitive în această problemă, am auzit o voce foarte insistentă în capul meu, voce care îmi tot spunea: „Citește-i citatul! Citește-i citatul!” În același timp cu vocea, mi s-a arătat și imaginea unei pagini conținând niște citate inspiraționale, aflată într-un dosar din cabinetul meu. Și pentru că citatul nu avea nici o legătură cu ședința în mijlocul căreia mă aflam (sau cel puțin așa credeam eu), eram foarte confuză. Totuși, acea impresie era atât de puternică încât, după ce i-am cerut scuze lui Cathy pentru ciudata întrerupere, am făcut ceea ce intuiția îmi dictase. Simțindu-mă atrasă de cel de-al treilea citat de pe pagină, i l-am citit pe acela, împreună cu numele autorului. Când am ridicat privirea, Cathy plângea. Fraza nu era tocmai emoționantă și tocmai de aceea am fost un pic surprinsă de reacția ei. După un moment, Cathy mi-a spus: „Cu omul care a scris-o... am trăit împreună timp de opt ani de zile”. A continuat explicându-mi că relația lor nu a fost întru totul nereușită, realizând astfel că fiecare relație are și părțile ei bune. Apoi, deși nu a pornit în căutarea iubirii demult pierdute, în sufletul lui Cathy a renăscut sentimentul că relațiile amoroase nu trebuie să fie lipsite de speranță. Ea a decis că, pe viitor, va privi lucrurile într-o lumină mult mai optimistă.

Acei specialiști care primesc informații pe această cale pretind că au o „ureche parapsihică”, aceasta însemnând că fie urechea stângă, fie cea dreaptă este dominantă în receptarea impresiilor auditive, în mod clar, ei mai degrabă aud un sunet decât să simtă un gând - așa cum sunt cei despre care vom discuta în cele ce urmează.

### Percepția extrasenzorială — senzația lăuntrică

Termenul de *clairsentience* folosit în limba engleză înseamnă „gândire clară” sau „cunoaștere clară”. *Webster's New World Dictionary* explică acest termen prin „abilitatea de a percepe lucruri situate în afara percepției obișnuite”. Acesta este tipul de informație care ne face, adesea, să spunem: „Știu, dar nu știu cum de știu.” Poate veni la dumneavoastră sub forma unui simplu „Aha!”, adică într-un moment în care interceptați o informație nouă, care vă face să vedeți lucrurile mult mai clar și vă dă chiar senzația că informația a fost acolo dintotdeauna (și, probabil, chiar a fost).

Cu toate că *percepția extrasenzorială* nu este legată în mod direct de vreunul din cele cinci simțuri, ea reprezintă totuși calea cea mai comună

prin care oamenii recepționează informații parapsihice. Pot spune că majoritatea oamenilor chiar au primit mesaje în acest mod - fie că sunt sau nu conștienți de acest lucru. Unii dintre ei au luat-o drept simplă intuiție, fără să facă vreo legătură cu existența unor puteri intuitive.

### *Dincolo de cuvinte*

Percepția extrasenzorială reprezintă abilitatea de a recepta informații într-o manieră aflată în afara percepției uzuale. Se referă la gândirea clară, la cunoașterea cu claritate a ceva anume.

Așa cum am menționat anterior, acesta este modul prin care eu primesc informații cel mai frecvent. Spre exemplu, unul dintre clienții mei a avut recent probleme cu șefa sa și mi-a solicitat câteva sfaturi privind modul în care era mai bine să procedeze pentru a putea lucra mai eficient cu ea. Pentru o mai bună concentrare asupra persoanei în cauză, i-am cerut clientului să îmi spună prenumele ei.

Am închis ochii și am repetat în gând numele persoanei respective, după care am simțit imediat pe cineva foarte mânios și dominator. Am primit, de asemenea, o imagine simbolică - o impresie vizuală a acestei femei, îndreptându-se înspre mine cu un topor în mână - și imediat mi-a venit în minte cuvântul „secure”. Când i-am spus toate acestea clientului meu, el a început să râdă. Pare-se că, în interiorul instituției, șefa lui era supranumită „șefa cu securea”. După toate acestea, am continuat discutând despre câteva strategii recomandabile în vederea unei colaborări mai eficiente.

Ce spun organele interne - senzația fizică

Cu toate că nu există un termen încetățenit care să descrie cunoașterea prin atingere sau modul fizic, kinestezic, de receptare a informațiilor, el există cu certitudine. Și nu se referă neapărat la o atingere externă, fizică, ci poate fi și un răspuns intern la receptarea de informații intuitive. Spre exemplu, dacă vi se strânge stomacul după ce ați luat o decizie, e foarte probabil să primiți informații intuitive prin intermediul corpului dumneavoastră care să vă spună că decizia luată a fost greșită, în fapt, acest gen de experiențe este și sursa expresiei „urmează-ți instinctul”. Câteodată, unele senzații survin în urma atingerii unui obiect; făcând acest lucru,

pătrundeți în trecutul acelui obiect. Tehnica se cheamă *psihometrie* și vom discuta despre ea mai pe larg în capitolul 5.

Mai există și alte moduri de a primi informații pe cale fizică. Soții femeilor însărcinate resimt, spre exemplu, dureri prin simpatie, iar parapsihicii activi în domeniul medical simt durerea altora, în același loc, în propriul lor corp. Durerile de cap pot semnala și ele intuiții, atenționându-vă că sunteți prea stresat și că se cere o încetinire a ritmului.

### *Dincolo de cuvinte*

Psihometria reprezintă un tip de intuiție care implică trecerea dinspre lumea interioară înspre cea exterioară, fizică. Aceasta se referă la abilitatea de a atinge lin obiect și de a pătrunde astfel în trecutul său și al posesorului său. Funcționează în momentul în care receptați vibrațiile care însoțesc trecutul obiectului respectiv.

### *Atât de aproape, încât îi simțiți gustul sau mirosul*

Unii oameni primesc informații intuitive prin gust sau miros. Ei pot resimți un gust neplăcut în gură, atunci când au de a face cu o situație delicată sau când ceva nu e în regulă. Se mai întâmplă și să simtă miros de fum, ca avertisment al unei nenorociri iminente.

Există și persoane care știu atunci când captează diverse intuiții, deoarece acestea sunt însoțite de un miros de trandafir. Altele simt un miros familiar și specific - ca parfumul bunicii, spre exemplu - atunci când primesc o informație. Într-adevăr, aceste arome declanșează adesea un răspuns mult mai rapid și mai concret (motivul este că celulele nervoase corespunzătoare sunt primitive și într-un fel simple, ele fiind poziționate foarte aproape de acea parte a creierului care le procesează.)

Sunteți conștient?

Vă amintiți clasicul roman al lui Marcel Proust - *Remembrance of Things Past* (*În căutarea timpului pierdut*)? Acțiunea începe în momentul în care personajul simte un miros de briose venind de la o cofetărie franțuzească și, imediat după aceea, își revede întreaga viață. Că Proust a trăit această experiență prin intermediul celui de-al treilea ochi sau cu ajutorul memoriei obișnuite, acest lucru e imposibil de știut, dar mulți oameni cunosc senzația de a fi transportați în trecut imediat ce simt un anumit miros.

## În căutarea propriei nișe

Acum, că v-ați făcut o idee mai clară despre tipurile de intuiție care există, vă ofer câteva indicii despre cum ar trebui să vă dezvoltați propria metodă intuitivă. Pentru aceasta, e necesar să răspundeți la întrebările din următoarele exerciții. Nu vă grăbiți și gândiți-vă bine. Puteți oricând reveni la ele și revizui răspunsurile - dacă simțiți nevoia.

### Exercițiu pentru acumularea de informații

Iată un exercițiu care vă ajută să vă descoperiți calea dominantă de receptare a informațiilor. Răspunsurile pot părea oarecum prea variate, dar acesta este modul în care funcționează exercițiul. Pentru acest motiv, va trebui să considerați acest exercițiu ca pe unul aducător de informații și nu ca pe un răspuns final, definitiv, asupra abilităților dumneavoastră. S-ar putea să simțiți nevoia să reveniți asupra întrebărilor peste o săptămână sau mai mult. Atunci veți putea adăuga aici informațiile care v-au survenit între timp.

Acordați-vă câteva momente pentru a intra într-o stare propice, concentrându-vă asupra propriei respirații. Puteți pune muzică în fundal, dacă acest lucru vă ajută să vă relaxați. Sau puteți aprinde o lumânare, pentru a crea o atmosferă specială, adecvată acestui gen de activitate.

Amintiți-vă o situație când ați avut o intuiție clară asupra unui lucru. Descrieți acea experiență aici:

Ați „știut”, pur și simplu? Descrieți percepția aici:

Ați primit intuiția ca pe o străfulgerare? Descrieți senzația aici:

Ați resimțit senzații fizice prin trup? Dacă da, în ce parte anume? Descrieți experiența aici:

Cum v-a făcut experiența să vă simțiți (indiferent sub ce formă s-a petrecut)? Descrieți sentimentele aici:

Ați interpretat-o ca pe o impresie pozitivă sau negativă? Descrieți percepția aici:



Ați auzit vreo voce sau orice alte sunete? Descrieți percepția aici:

Cum a sunat? Descrieți percepția aici:

Ceea ce ați auzit era vocea dumneavoastră? Cum diferențiați ceea ce ați auzit de o discuție cu șinele? Descrieți percepția aici:

V-a venit în minte vreo imagine? Dacă da, ce anume ați văzut? Descrieți percepția aici:

Ați primit și o reprezentare simbolică a răspunsului dumneavoastră? Descrieți percepția aici:

Ați simțit vreun miros în timpul experienței? Descrieți percepția aici:

După cum am menționat la începutul exercițiului, aceste întrebări sunt în mod intenționat concepute pentru a determina răspunsuri libere și foarte variate. Ele sunt menite să vă facă să reflectați asupra modului în care vă accesați intuiția. Acum, că ați răspuns la toate aceste întrebări, care credeți că este calea dominantă prin care primiți dumneavoastră informații intuitive?

Exercițiu de meditație și intuiție

Cu toate că nu e imposibil, este puțin probabil să primiți impresii parapsihice atunci când sunteți ocupat - fizic sau mental - cu alte lucruri, mai ales dacă sunteți la început. Veți fi mult mai receptiv dacă veți intra într-o stare de relaxare, pe care o puteți obține cel mai ușor prin intermediul meditației, înainte de a începe meditația, gândiți-vă la o întrebare al cărei răspuns doriți să-l aflați în mod intuitiv. Formulați întrebarea astfel încât să implice un răspuns mai amplu decât „da” sau „nu”. Iată în continuare câteva exemple:

- > Ce pot face pentru a-mi dezvolta abilitățile parapsihice?
- > Ce pot face pentru a-mi îmbunătăți relația cu X?
- > Care sunt modalitățile prin care aș putea să-mi măresc venitul?

În momentul în care vă convine modul în care ați formulat întrebarea, este cazul să vă acordați un timp pentru a vă gândi în liniște. Creați o atmosferă relaxantă. Micșorați lumina, aprindeți o lumânare parfumată și puneți niște muzică reconfortantă. Atunci când vă simțiți pregătit, încercați următoarele tehnici:

1. Închideți ochii. Inspirați adânc și relaxați-vă.
2. Vizualizați soarele deasupra capului, strălucind radiant și călduros.
3. Imaginați-vă lumina solară invadându-vă întregul corp, pătrunzând în creier, alunecând spre gât, ajungând la umeri și brațe, trecând prin mâini, până în vârful degetelor. Lumina vă inundă pieptul, spatele, abdomenul și coapsele, apoi se scurge în jos înspre picioare, până la degete.
4. Imaginați-vă că vă îmbăiați fiecare celulă a organismului în energie calmantă și vindecătoare. Lumina vă aduce, de asemenea, cunoaștere și înțelepciune.
5. Acum vizualizați lumina curgând fizic prin corp și înconjurându-vă. Simțiți cum vă relaxează.
6. Inspirați adânc și expirați ușor, rostind: „Relaxează-te!” Începeți o numărătoare lentă, de la 10 la 1. În tot acest timp, imaginați-vă că deveniți din ce în ce mai relaxat.
7. Când ajungeți la 1 și sunteți într-o stare de deplină relaxare, formulați întrebarea. Permiteți-i corpului să fie îndeajuns de receptiv pentru a primi orice informație care vă este transmisă. Fiți atent la propriile sentimente, la impresiile simbolice și la orice senzație fizică sau cuvânt vă vine în minte.

### *S.O.S., Intuiția!*

*Nu vă grăbiți, atunci când vine vorba să primiți informații intuitive. Mulți oameni cu care am lucrat eu mi-au relatat că au primit răspunsuri chiar și la câteva ore după ieșirea din starea de meditație. Așa că nu vă descurajați, dacă nu primiți un răspuns imediat.*

Pe măsură ce începeți să practicați unele dintre aceste exerciții, veți realiza că informațiile vin la dumneavoastră din ce în ce mai des, chiar și atunci când nu vă așteptați. Cu cât vă obișnuiți mai mult cu ele și vă asigurați că este vorba, într-adevăr, de intuiție și nu doar de gândire optimistă, vă simțiți mult mai confortabil. Veți câștiga, în sfârșit, acea

încredere în sine despre care am tot vorbit.

### Exercițiu de observare zilnică

Iată un exercițiu care vă va ajuta să intrați în contact cu intuiții de tipul întâmplării cotidiene. Chiar și când nu aveți timp să stați și să meditați, acest exercițiu vă ajută să deveniți mai conștient de uimitorile lucruri care se petrec în jurul dumneavoastră. Asta înseamnă intuiția, de fapt - să deveniți cât mai conștient.

1. Acordați o atenție deosebită lucrurilor pe care propria intuiție vi le spune referitor la ziua în curs. Faceți asta cât de des puteți. Dacă vi se pare dificil să vă amintiți tot timpul acest lucru, setați-vă ceasul sau telefonul mobil să vă reamintească periodic că e cazul să vă luați câte o *pauza*, pentru a respira și a medita.

2. Adresați intuiției întrebări de tipul: „Ce ar trebui să fac în situația aceasta? Ce ar trebui să știu despre acest lucru?” (Nu uitați că puteți primi răspunsuri dintr-o varietate de surse, concretizate în sentimente, cuvinte, imagini, senzații fizice și așa mai departe).

3. Acționați în baza informațiilor primite. Dacă utilizarea intuiției este un lucru nou pentru dumneavoastră, atunci, pentru început, încercați să folosiți răspunsurile în situații cu risc scăzut.

4. În cazul în care nu înțelegeți ceva, solicitați lămuriri. Dar s-ar putea să nu primiți informația imediat. Amintiți-vă că dezvoltarea acestei abilități, ca a oricărei alteia, ține numai de practică. Se prea poate să nu fiți perfect încă de la început.

5. Dacă informația nu vi se pare în regulă sau nu sunteți pregătit să acționați în baza ei, atunci nu o faceți!

6. Notați-vă orice intuiție primită. Poate fi util să vă uitați din când în când pe experiențele din trecut, ca să vedeți cât de exactă vă este capacitatea intuitivă.

Vom vorbi mai mult despre ținerea unui jurnal parapsihologic în capitolul 5. Deocamdată, amintiți-vă că intuiția dumneavoastră se află întotdeauna acolo, pentru a vă îndruma, încuraja și informa, învățați să aveți încredere în ea!

### Exercițiu de lăsare a deciziei în mâna intuiției

De fiecare dată când aveți de luat o decizie în această săptămână, opriți-vă, inspirați adânc, închideți ochii pentru un moment (dacă vă ajută)

și accesați-vă intuiția. Poate funcționa atât pentru cele mai mici probleme, cât și pentru cele mai mari. Pentru moment, concentrați-vă pe deciziile importante pe care le aveți de luat în zilele următoare, dar, în timp, încercați să aplicați acești pași și în cazul deciziilor mai puțin importante.

Ce decizie trebuie să luați? Descrieți-o aici:

Notați-vă toate impresiile pe care le primiți în legătură cu această decizie. Descrieți impresiile și trăirile emoționale:

Descrieți impresiile fizice:

Descrieți impresiile auditive:

Descrieți orice alte impresii:

Ce vă spun toate aceste lucruri în legătură cu decizia pe care sperați să o luați? Ce vă spune asta despre modul în care luați dumneavoastră deciziile? Începeți să aveți încredere în propriile instincte?

Exercițiu de evaluare

După finalizarea acestor exerciții, suntem siguri că sunteți mult mai conștient cu privire la deciziile recente și la procesul pe care l-ați parcurs în luarea lor. Dar a schimbat acest proces rezultatul final? Reflectați asupra acestui lucru.

Cât de bună s-a dovedit a fi decizia luată? Descrieți rezultatele aici:

Care dintre impresiile primite au fost mai precise sau mai utile? Care este maniera dominantă în care ați primit aceste informații?

Puteți diferenția vreun lucru care v-a ajutat să separați informațiile parapsihice adevărate de cele false?

Ar mai fi ceva de remarcat în legătură cu acest exercițiu de luare a deciziei?

Sperăm să vă simțiți confortabil cu efectele deciziei luate. În caz că

nu, e bine să vedeți dacă ați întâmpinat vreo dificultate în timpul procesului de luare a deciziei? Dacă vă simțiți bine în ceea ce privește decizia luată, ce anume vă confirmă starea de confort? Există unele lucruri asupra cărora intenționați să vă concentrați în viitor, când veți explora alte informații intuitive?

Chiar dacă vă simțiți bine, chiar dacă nu - în ceea ce privește intuițiile sau abilitățile de care dispuneți -, trebuie să conștientizați posibilitatea ca răspunsurile să vină la dumneavoastră pe mai multe căi decât v-ați fi imaginat vreodată. Este cel mai bun început, pentru cineva care descoperă încotro duc aceste căi și care se lasă condus de ele.

Acum că v-ați format o părere asupra modului în care primiți informația, probabil că ați vrea să știți în ce stadiu vă aflați acum. Următorul capitol conține un important indiciu, cu rol de localizare a capacităților dumneavoastră. Continuând să vă căutați latura parapsihică și conștientizând stadiul în care vă aflați în prezent, veți putea parcurge drumul ales.

*Ce trebuie să rețineți:*

- > Înțelegerea modului în care e primită informația intuitivă reprezintă primul pas spre edificarea acesteia.

- > Nu există o metodă de a primi informațiile mai bună decât altele - fiecare receptează informații într-o manieră unică.

- > Găsind forma intuitivă care vi se potrivește cel mai bine, vă veți dezvolta mult mai ușor abilitățile în acest sens.

- > Fiți atent la modul în care percepeți de regulă informațiile obișnuite - acest lucru vă va indica modul în care puteți recepta mai bine informațiile de tip intuitiv.

- > Nu vă impuneți singur, de la început, o anumită cale de receptare a informațiilor. Lăsați natura să își urmeze cursul.

## Capitolul 5

### Cât de intuitiv sunteți în prezent?

*În acest capitol:*

- > Cât de intuitiv sunteți?
- > Exerciții pentru extinderea intuițiilor
- > Înțelegerea a ceea ce se întâmplă, de fapt
- > Țineți un jurnal al evoluției dumneavoastră parapsihice

Ei bine, acum că știți că sunteți parapsihic și chiar înțelegeți un pic mai bine modul în care sunteți înclinat să receptați mesaje, întrebarea este: cât de intuitiv sunteți în realitate? Nivelul de conștiință parapsihică la care vă aflați în prezent este o chestiune individuală și personală. Cu siguranță, nu e vorba de nici o competiție, dar cunoașterea locului în care vă aflați vă ajută să identificați lucrurile asupra cărora trebuie să vă focalizați eforturile concrete.

În acest capitol, vă vom oferi câteva indicii de bază pentru a vă cunoaște mai bine pe sine în cadrul marelui domeniu al intuiției. Vom include, în plus, niște exerciții care vă vor permite să testați diferitele tipuri de intuiție, precum și aplicațiile practice ale acestora. Veți descoperi, probabil, că metoda proprie de receptare a intuițiilor (cea asupra căreia am lucrat în capitolul precedent) se potrivește cu tipul de exercițiu care funcționează optim în cazul dumneavoastră, încercați și veți vedea!

#### Determinarea profilului personalității parapsihice

Așa cum oamenii au anumite trăsături de caracter în viața personală și socială, ei au anumite caracteristici și sub aspect parapsihic. S-ar putea să aveți o relație cu niște puteri intuitive care par a veni de undeva din exteriorul propriei persoane (cum sunt cele vizuale sau auditive). Sau s-ar putea să simțiți că informațiile vă survin în urma unui complex proces intern (cum sunt cele senzoriale sau situațiile în care, pur și simplu, „știți”). Iar modul în care reacționați la informațiile primite determină profilul dumneavoastră parapsihic. Fie că rămâneți tăcut în privința psi-ului dumneavoastră, fie că discutați despre el în mod deschis, felul în care resimțiți și reacționați la informațiile intuitive rămâne individual și unic.

Pentru a vă ajuta să aflați dacă sunteți un parapsihic introvertit sau

extrovertit, am inclus aici următorul exercițiu. Acesta vă oferă o ultimă șansă de a vă conecta simțurile la procesul primirii informațiilor, pentru a putea găsi calea care vi se potrivește cel mai bine profilului personalității parapsihice.

Exercițiu pentru confirmarea simțului parapsihic dominant

Parcurgeți următorul paragraf o dată, pentru a vă fixa imaginile în minte. Apoi, închideți ochii și trăiți imaginile descrise cu toate simțurile. Pentru a face asta, s-ar putea să aveți nevoie de un prieten care să vă citească textul sau de un suport tehnic ca să înregistrați pasajul pe o casetă, de pe care să-l ascultați ulterior.

Închideți ochii, inspirați adânc de câteva ori și relaxați-vă. Cu ochii minții, imaginați-vă că sunteți pe o plajă, într-o zi superbă și călduroasă de vară. Parcă auziți pescărușii în depărtare, strigând unii către alții. Auziți și vedeți valurile cum se întâlnesc suav cu malurile. Vă plimbați singur, simțind razele vindecătoare ale soarelui pe piele. Aerul sărat vă înconjoară, în vreme ce suflă briza oceanului. Descălțați-vă și simțiți nisipul, iar mai apoi oceanul umed, răcoros, învăluindu-vă picioarele. Auziți râsul unui copil în spatele dumneavoastră și vă întoarceți pentru a vedea dacă acesta construiește un castel de nisip. Copilul strigă către fratele său, chemându-l să arunce o privire. De-a lungul plimbării pe plajă, vă simțiți din ce în ce mai calm și mai relaxat. Vă dați seama că vă e sete și zăriți în apropiere un stand cu limonada. Vă apropiați și simțiți mirosul lămâii plutind în aer. Cumpărați un pahar de limonada acidulată și rece ca gheața și sorbiți din el. Gustul vă încântă papilele gustative, în vreme ce simțiți lichidul cum alunecă pe gât. Acum deschideți ochii și notați rezultatele.

Ați vizualizat castelul de nisip, standul cu limonada și oceanul?

Ați simțit nisipul, apa oceanului și paharul cu limonada rece?

Ați mirosit apa sărată și aroma de lămâie?

Ați gustat limonada?

Ați auzit vocea copilului și țipetele pescărușilor?

Ce emoții ați simțit fizic, în timpul plimbării pe plajă?

A fost vreunul din simțuri mai ușor de accesat decât celelalte? Care din simțuri considerați că a predominat?

---

Pe măsură ce continuați explorarea senzorială, fiți conștient că este foarte probabil ca puterile dumneavoastră intuitive să fie situate în

vecinătatea simțului dominant, așa cum l-ați definit în capitolul 4. Trebuie să aveți încredere în informațiile care vin pe acea cale.

Concentrați-vă!

Mai multe exerciții parapsihice

A vă descurca cu eul dumneavoastră parapsihic nu trebuie să fie foarte dificil. Există multe metode care vă ajută să vă descoperiți latura intuitivă, în cele ce urmează, vă vom descrie câteva dintre cele mai cunoscute moduri de testare și măsurare a abilităților parapsihice.

Dar, înainte de toate, trebuie să vă străduiți să vă goliți mintea. Să vă concentrați, pentru a vă goli mintea? E un paradox sau ce? Dar ideea este să vă concentrați atenția asupra descoperirii laturii intuitive și apoi asupra deschiderii minții, pentru a permite informațiilor (pe care nu le controlați neapărat) să ajungă la dumneavoastră. Iar pentru a face asta trebuie să încercați următorii patru pași -care par să funcționeze, în forme variate, pentru mulți oameni (acești pași vă vor aminti de exercițiul meditației, pe care l-ați încercat în capitolul 4):

1. Alegeți-vă un loc liniștit și începeți să respirați adânc.
2. Concentrați-vă asupra punctului situat la mijlocul distanței dintre ochi, puțin deasupra acestora, punct în care este localizat cel de-al treilea ochi.
3. Recunoașteți în fața Universului (sau a forțelor pe care dumneavoastră le considerați superioare) că sunteți receptiv pentru a primi informații și dispus să așteptați pentru asta.
4. În momentul în care vă simțiți pe deplin liniștit și deschis, puteți fie să așteptați ca informațiile să vină la dumneavoastră, fie să vă concentrați pe un anumit exercițiu, care vă interesează în mod special, cum sunt cele ce urmează.

Dacă simțiți o multitudine de emoții copleșitoare în timpul meditației, nu vă îngrijorați! Mulți oameni, în special aceia care au tendința să fie ocupați mai tot timpul, experimentează același lucru. Uneori, procesul prin care dumneavoastră petreceți câteva momente cu propriile gânduri poate fi, realmente, mișcător. Unii oameni spun că se simt ca și cum s-au reîntâlnit cu o persoană de care le era foarte dor. Și cine e acea persoană? Ei înșiși!



Dacă trăiți acest tip de experiență, continuați să respirați și nu renunțați la exersarea meditației! Vă face bine. După un timp și multă practică, trăirile își vor pierde din intensitate și vă va fi din ce în ce mai ușor să petreceti acest moment cu sine însuși.

### *Psihometria - puteți simți?*

Vă amintiți, probabil, că am adus în discuție psihometria în capitolul 4. Termenul provine din combinația cuvintelor grecești *psyche* (care înseamnă „suflet”) și *metron* (care înseamnă „a măsura”). Conceptul de măsurare a sufletului se referă la ideea că fiecare obiect deține anumite vibrații, ce îi reflectă esența interioară, care poate fi citită numai dacă ești receptiv la așa ceva.

Acest tip de intuiție se mai numește și „vedere a degetelor”. Aceasta vă ajută să recepționați informații legate de istoria unui obiect, doar prin simpla sa atingere.

Teoria referitoare la cum funcționează psihometria spune că fiecare obiect posedă o serie de vibrații, prin care se reflectă întreaga sa istorie. Când sunteți deschis la a simți aceste vibrații, puteți citi întregul trecut al obiectului. Această abilitate se aplică și în cazul locurilor, astfel încât puteți pătrunde în evenimentele din trecut, dacă sunteți receptiv la vibrațiile locului.

Mulți parapsihici consideră psihometria drept o formă a percepției extrasenzoriale, care este, probabil, cea mai comună metodă prin care oamenii primesc intuiții (vezi capitolul 4). Din acest motiv, maestrul le recomandă învățăcelilor să se dezvolte mai întâi în plan psihometric. Această abilitate poate fi dobândită în doar câteva luni și generează un progres natural către deprinderea altor abilități, mai dificile.

#### Exercițiu de psihometrie

Iată un exercițiu introductiv, începeți prin a alege câteva obiecte în legătură cu care ați putea primi informații intuitive. Ați face bine să alegeți obiecte ca: o scrisoare scrisă de mână, o bijuterie, un obiect metalic (cum ar fi o cheie) sau orice alt obiect vechi (o vază antică). Vă recomand să încercați exercițiul cu un obiect în spatele căruia se află o istorie, care a fost păstrat sau folosit anterior de către cineva. Spre exemplu, nu veți recepta prea multe informații dintr-o scrisoare formală emisă de o

companie de asigurări, dar o scrisoare de la bunica va genera energia necesară primirii de informații intuitive. Rețineți că un articol de îmbrăcăminte va funcționa doar dacă știți că nu a fost curățat sau spălat, așa că ați face bine să evitați astfel de experimente la început.

Încercați să alegeți obiecte despre care vreun prieten sau vreo rudă apropiată v-ar putea da informații factuale, utile după ce ați exersat pe obiectul în cauză. Ceea ce aflați de la ei vă permite, la sfârșitul exercițiului, o verificare a acurateții descifrării.

Aranjați obiectele pe o masă, în fața dumneavoastră. Așezați-vă într-o poziție confortabilă și închideți ochii. Inspirați adânc de câteva ori, pentru a vă relaxa. Apoi alegeți unul dintre obiecte și țineți-l în mână.

Concentrați-vă numai asupra obiectului. Nu vă grăbiți. Fiți foarte atent la toate imaginile care vă vin în minte. S-ar putea întâmpla să primiți frânturi de mesaje. Ar putea veni sub formă de cuvinte, sentimente, impresii simbolice sau senzații fizice. Dacă interceptați o senzație puternică ce vă deranjează, încercați să vă detașați de ceea ce primiți și să fiți un simplu observator, neimplicat în mod direct. Scopul dumneavoastră este să receptați vibrațiile obiectului și să primiți descrierea proprietarului obiectului.

### Căi încurcate

Când vă încercați pentru prima oară abilitățile într-ale psiho-metriei, mențineți-vă la un stadiu elementar. Veți dori să îngustați cantitatea de informații pe care o primiți, pentru a nu fi copleșit de prea multe imagini. Din acest motiv, e mai bine încercați să citiți obiecte personale, care au aparținut dintotdeauna unei singure persoane.

Dacă faceți acest exercițiu împreună cu un prieten, transmiteți-i verbal fiecare informație primită. Dacă exersați singur, notați-vă cât mai riguros impresiile pe care le simțiți în timpul exercițiului sau folosiți un reportofon și înregistrați-vă. Nu încercați să raționalizați ori să rămâneți obiectiv în momente de acest gen. S-ar putea chiar să vi se pară că inventați toate lucrurile care vă vin în minte. Nu vă faceți griji pentru asta - momentul optim pentru a analiza întregul proces vine după terminarea exercițiului. Rămâneți receptiv. Se prea poate să încercați să mutați obiectul dintr-o mână într-alta, ca să vedeți dacă informațiile pe care le primiți diferă cu ceva. Înregistrați fiecare intuiție avută. Repetați același proces cu fiecare

dintre obiectele pe care le-ați ales.

### Paranormal

Chiar și Cari Jung a experimentat momente de clarviziune, pe care nu și le-a putut explica din punct de vedere științific. Totuși, a reușit să strângă dovezi științifice. La scurt timp după moartea unui prieten, Jung, aflându-se în pat și gândindu-se la ceremonia la care luase parte, l-a văzut deodată pe prietenul său ca o „imagine vizuală lăuntrică”. În imaginația sa, imaginea l-a condus pe Jung până în casa decedatului, în fața bibliotecii, și l-a direcționat către o carte dintr-un raft situat foarte sus. A doua zi, Jung a vizitat casa cu pricina, s-a suit pe un scaun și a văzut cartea care i se arătase cu o zi înainte, poziționată exact în locul în care o vizualizase el. Titlul cărții? Era *The Legacy of the Dead!* (*Moștenirea răposatului*). Pe lângă faptul că era un titlu fascinant, cartea era plasată exact în poziția în care îi fusese arătată lui Jung cu o noapte înainte.

Când ați terminat, e posibil să simțiți nevoia de a vă spăla pe mâini, pentru a înlătura orice impresie vibrațională venită de la obiectele pe care le-ați atins. După ce ați făcut asta, comparați informațiile pe care le aflați de la alte persoane despre acele obiecte cu cele pe care le-ați primit în manieră parapsihică. Deci, care este rezultatul?

Veți fi, probabil, surprins să descoperiți că ați receptat niște informații corecte. Dar să nu vă mire! Mulți specialiști consideră că acele informații - și multe altele - există acolo și vă așteaptă să le interceptați. Și de fiecare dată când practicați exerciții de psihometrie, veți fi capabil să o faceți cu o ușurință din ce în ce mai mare.

### *Metoda vederii la distanță - o vizualizare foarte creativă*

Metoda vederii la distanță, despre care am vorbit prima oară în capitolul 3, a devenit cap de afiș în ultimii ani, pe măsură ce ieșeau la lumină informații din Programul Stargate (instituit de serviciile secrete militare americane). Cu toate că CIA, ca agenție guvernamentală, a recunoscut în anul 1995 existența acestui program secret, încă mai gravitează în jurul său o sumedenie de întrebări fără răspuns.

Această metodă a fost experimentată inițial de un grup de oameni de știință, în cadrul unui program sponsorizat de guvern și desfășurat la

Institutul Internațional de Cercetare Stanford, din California. Participanții erau învățați să intre într-o altă stare de conștientă, apoi antrenați să vadă diverse locuri, situații și oameni aflați la o oarecare distanță geografică de ei, toate acestea în scopul străngerii de informații. Guvernul american a folosit aceste date pentru a obține informații secrete cu privire la orice - de la activități și întâmplări desfășurate la mare distanță, până la descrieri de arme și unelte. Cu alte cuvinte, guvernul practica spionajul parapsihologic!

Unul dintre oamenii aflați în miezul operațiunii, David. A. Morehouse, și-a descris experiența în cartea sa, *Psychic Warrior: Inside the CIA's Stargate Program (Războinicul parapsihologic - dedesubturile programului Stargate al CIA)*, apărută la St. Martin's Press, în anul 1996. Morehouse a fost inițial comandantul unei trupe de comando, o unitate militară de elită, în anul 1987 a fost împușcat în cap pe când se afla la datorie și, cu toate că fizic si-a revenit, rana i-a adus tulburări psihice serioase. Avea în mod recurent vise care îi spuneau că și-a greșit drumul în viață și că drumul menit lui era un drum al păcii.

A păstrat secrete aceste vise, de teamă că i-ar putea periclita cariera. Dar câțiva ani mai târziu a fost recrutat pentru o acțiune de maximă securitate, în pregătirea căreia a fost supus mai multor teste psihologice, în timpul acestor teste a recunoscut atât visele pe care le-a avut, cât și experiențele extracorporale pe care le-a trăit, în consecință, se aștepta să își primească biletul de plecare, dar, spre surpriza lui, i s-a arătat un dosar marcat cu inscripția *Top Secret/Grill Flame („Strict secret/Grill Flame”)*. Dosarul conținea referințe cu privire la „văzătorii” și „monitorii” care se pare că vizitau adesea diverse locații, într-o manieră non-fizică.

Morehouse a primit mai multe informații despre programul de spionaj parapsihologic și a aflat că acesta exista deja de 24 ani, sub diferite nume, ca Scanate, Grill Flame, Center Lane, Stargate etc. Morehouse s-a alăturat programului și a început o sesiune de training pe durata a 10 luni.

A învățat să intre într-o stare modificată de conștientă și să călătorească prin puterea minții în diverse locații. A fost antrenat să își noteze orice informație interceptată despre locurile pe care le vedea, să își înregistreze impresiile pe o casetă și să le schițeze conform unor standarde. Dar a fost descurajat în interpretarea informațiilor în posesia cărora intra sau în folosirea imaginației pentru a finisa mesajele brute, în final, Morehouse a ajuns la ceea ce se cheamă „impas filosofic cu unitatea” - era de părere că acest dar trebuie folosit în folosul omenirii, și nu ca o unealtă

a spionajului.

O mulțime de alți practicanți ai acestei metode, instruiți de guvern, au scos cărți pentru a-și descrie propriile experiențe. Dacă vă interesează subiectul, studiați ultimele titluri semnate de Lyn Buchanan și Joseph McMoneagle. De asemenea, pe Internet, la adresa: [www.biomindsuperpowers.com/Pages/2.html](http://www.biomindsuperpowers.com/Pages/2.html) puteți citi și memoriile lui Ingo Swann. Artist în arta vizualului, e considerat de mulți ca fiind părintele metodei vederii la distanță, întrucât și-a demonstrat abilitățile în acest domeniu încă din anul 1972. Faceți tot posibilul să vizitați site-ul grupului IRVA (International Remote Viewing Association) la [www.irva.org](http://www.irva.org). Fondată în anul 1999, IRVA este o asociație non-profit, care promovează cercetările științifice făcute asupra acestei metode, propunând standarde etice și modalități de testare și asigurând publicului informații corecte.

Astăzi, atât unele laboratoare, cât și unii consultanți independenți continuă cercetările privind metoda vederii la distanță. Iar utilitatea acesteia a depășit demult lumea spionajului. De fapt, puteți încerca și dumneavoastră chiar acum, urmând indicațiile din următorul exercițiu.

### Exercițiu de vedere la distanță

Pentru acest exercițiu, alegeți-vă drept țintă un loc pe care doriți să îl vizitați.

Trebuie să fie un loc pe care nu îl cunoașteți absolut deloc.

Dacă încercați exercițiul de unul singur, cel mai bine este să vă alegeți un loc; aflat prin apropiere, pentru a vă putea verifica acuratețea. Folosiți un reportofon, pentru a vă înregistra impresiile din timpul exercițiului.

Dacă sunteți cu un prieten, încercați să obțineți informații în legătură cu un loc familiar lui, dar nu și dumneavoastră. Puteți încerca cu biroul lui sau cu domiciliul vreunei rude a sa. Prietenul dumneavoastră vă poate pune întrebări despre locul ales, iar dumneavoastră îi puteți împărtăși impresiile pe măsură ce le primiți. Rugați-vă prietenul să nu facă remarci cu privire la acuratețea descrierii, decât după ce ați terminat exercițiul. Ar fi bine ca prietenul dumneavoastră să își noteze câte ceva din ceea ce spuneți, pentru ca amândoi să vă amintiți și să discutați aspectele esențiale ale

exercițiului, după încheierea experimentului.

După ce v-ați decis asupra locului pe care doriți să îl vizitați, așezați-vă într-o poziție confortabilă, relaxată, și închideți ochii. Inspirați adânc de câteva ori și expirați lent. Imaginați-vă că vă desprindeți ușor de trup și plutiți deasupra lui. Vă îndreptați înspre locul pe care l-ați ales la început. Observați și descrieți orice detaliu apărut în jurul dumneavoastră. Iată, în continuare, câteva întrebări ajutătoare, cu privire la chestiunile la care ar trebui să fiți foarte atenți:

> *Ce clădiri vedeți? Sunt construite din cărămidă sau din beton? Sunt vopsite? Există vreo stradă pe acolo? E pavată? E aglomerată?*

> *Vedeți vreun parc sau vreun curs de apă? Sunt oameni prin preajmă?*

> *Dacă vă aflați într-o clădire, cum arată interiorul? Ce culoare are zugrăveala? Cum arată mobilierul? Vedeți vreun obiect neobișnuit, care să vă atragă atenția? Încăperea are ferestre? Ce formă au?*

Nu vă grăbiți, înaintați încet. Fiți foarte atent la ceea ce vă înconjoară. Când ați terminat cu o zonă, s-ar putea să vreți să continuați cu o alta nouă sau să vă întoarceți la una pe care deja ați văzut-o. În funcție de mediul pe care l-ați ales, nelămuririle dumneavoastră pot varia.

După ce ați terminat de explorat împrejurimile, reveniți în trupul fizic.

Respirați adânc de câteva ori, scuturați-vă degetele de la mâini și de la picioare, întindeți-vă și apoi întoarceți-vă mental la realitate.

Dacă sunteți singur, notați-vă toate impresiile pe care le primiți, pentru a le putea verifica ulterior. Dacă sunteți cu un prieten, cereți-i un feedback în legătură cu datele transmise.

Rețineți că doar exersând vă veți îmbunătăți abilitățile. Mulți oameni au senzația că inventează lucruri, după care descoperă cu stupefație că ceea ce au văzut cu mare precizie există și în realitate. Fiți deschis și asumați-vă riscul, chiar dacă asta înseamnă să și greșiți. Nu vă așteptați să fiți perfect. (Nici măcar experții nu sunt!) Și continuați să exersați.

*Sunteți conștient?*

*În Suspect Zero, un film relativ nou comparativ cu momentul scrierii cărții de față, Ed Dames, un practicant al vederii la distanță, joacă rolul unui instructor FBI care le predă elevilor săi această metodă, în film joacă și Ben Kingsley, Aaron Eckhardt și Carrie-Anne Moss (actrița din Matrix). În timpul filmărilor acestei producții, care este prima de acest gen din SUA, Kingsley a învățat tehnica de la Dames. Poate că, fiind star de cinema și câștigător al premiului Oscar pentru filmul Gandhi, Kingsley vă va ajuta să vă schimbați părerea despre această metodă, ca tehnică folosită în aplicațiile militare și ca unealtă a păcii.*

Cât de receptiv sunteți?

A primi informații intuitive are mult de-a face cu a fi deschis către orice și conștient în orice moment. Din când în când, ați putea primi informații aparent normale, dar la o privire mai atentă, de fapt, nefirești. Informația poate veni la dumneavoastră fie ca o extensie surprinzătoare a cunoștințelor de care dispuneți în mod normal, fie ca o abilitate stranie de a o prinde din zbor.

Dr. Daniel Cappon, un psihiatru de origine scoțiană, expert în mediul înconjurător și scriitor, a identificat 20 de abilități pe care oamenii intuitivi le au în mod natural. El divide aceste abilități în două categorii: de *intrare* și de *ieșire*.

Bazându-se pe categoriile create de el însuși, Cappon a elaborat un test IQ ce măsoară abilitatea intuitivă a oamenilor. Este mult prea de lung pentru a fi inclus aici, însă ne-am gândit că o mostră vă va fi de ajutor.

Abilitățile de intrare sunt zece la număr și se leagă de capacitatea de a acumula informație rapid, fără prea multe indicii. Printre acestea se numără:

- > *percepția vizuală rapidă (abilitatea de a distinge pericolul într-o fracțiune de secundă);*
- > *localizarea vizuală rapidă (abilitatea de a identifica lucrurile rapid, cum ar fi recunoașterea unei figuri familiare într-o poză de grup);*
- > *estimarea corectă a timpului, dimensiunilor sau greutateii;*
- > *transpunerea într-un anumit scenariu și reamintirea exactă a detaliilor.*

Cele zece abilități de ieșire se referă la capacitatea de a acționa

rapid, în baza anumitor informații, chiar având la dispoziție minimum de argumente. Printre acestea se numără:

> *cunoașterea momentului optim pentru a interveni într-o situație (cum ar fi jocul la bursă);*

> *presimțirea unor lucruri care, ulterior, se dovedesc a fi fost întemeiate;*

> *prezentarea a ceva ce s-a petrecut deja, fără nici o sursă de informație externă (adică, aflați abia ulterior că ceea ce ați descris s-a petrecut mai înainte, chiar așa cum ați spus).*

Conform acestor descrieri, James Bond - care, într-un fel sau altul, știe tot din clipa în care intră într-o cameră sau chiar dinainte - este extrem de parapsihic. Aceasta nu mai este o idee foarte greu de crezut, acum, când știți că guvernul SUA s-a implicat în spionajul parapsihic.)

Dacă sunteți interesat de un mod amuzant de a afla exact la ce nivel vă aflați, va spunem că dr. Cappon a elaborat câteva exerciții pentru testarea abilităților intuitive în propria casă. Am inclus aici două dintre aceste exerciții, încercați-le!

> *Rugați un prieten să deseneze pe hârtie o imagine, după care tăiați foaia în 6-7 bucăți asemănătoare unui puzzle, dar cu marginile drepte. Asigurați-vă că prietenul dumneavoastră nu vă sugerează nimic în legătură cu ceea ce a desenat. Apoi, rugați-l să răspândească bucățile la întâmplare pe o masă. Din clipa în care vă uitați la ele, cereți prietenului dumneavoastră să vă cronometreze - aveți la dispoziție doar 7 secunde! Dacă reușiți să identificați imaginea în maximum 7 secunde, puteți considera exercițiul drept un succes.*

> *Rugați un prieten să selecteze câteva seturi de fotografii, dintr-un album pe care dumneavoastră nu l-ați mai văzut. Fiecare set trebuie să includă câte două fotografii care să arate un eveniment secvențial (spre exemplu, o clădire înainte și după dărâmarea ei). Prietenul dumneavoastră trebuie să vă cronometreze, acordându-vă pentru fiecare fotografie doar 7 secunde. Ideea jocului este să încercați să preziceți ce anume vă va arăta imaginea următoare, după ce ați văzut-o pe cea de dinainte. Dacă reușiți să faceți acest lucru, puteți considera testul drept un succes.*



## Învățați să vă concentrați

Termenul de concentrare are multe înțelesuri și poate fi aplicat în multe situații. Dar cheia înțelegerii și a aplicării lui constă în efortul mental de a fi conștient. Pentru mai multă relevanță, gândiți-vă la exercițiile de psihometrie pe care le-am discutat anterior. Dacă aveți un ceas la mână, este clar că vă puteți concentra pe caracteristicile sale fizice. Dar după ce ați făcut acest lucru, trebuie să-i permiteți atenției să încerce să depășească nivelul realității fizice.

Așa cum vă puteți concentra gândurile asupra lumii materiale, tot așa o puteți face și în ceea ce privește realitatea mai puțin tangibilă, în cele ce urmează, am inclus câteva procedee destinate să vă ajute să deveniți mai conștient de evenimentele parapsihice care se petrec în permanență în jurul dumneavoastră. Abia atunci când veți fi într-atât de receptiv încât să le observați, veți începe să înțelegeți cât de abundente sunt.

### *Dincolo de cuvinte*

*Dicționarul Webster prezintă nouă definiții pentru concentrare, cea mai relevantă dintre ele (în cazul de față) fiind: „un punct central, de atracție, de atenție sau de activitate”. Iar o altă definiție echivalează „concentrare” cu „focalizare”.*

### *Atenție la mesajele subtile*

Mesajele intuitive pot fi adesea foarte vagi și nediferențiate, mai ales în primă instanță. Iar acest lucru se întâmplă din cauză că suntem atât de obișnuiți să ne ascultăm gândurile negativiste. Că doar nu există degeaba vocea interioară!

Primele dați când încercați exercițiile intuitive s-ar putea să aveți dificultăți în a distinge intelectul de propria intuiție. Un mod de a face diferența este acela de a constata dacă experimentați gânduri și senzații pline de teamă și anxietate. Atunci când informația vine din intelect, ea e fondată pe sentimente de vinovăție și teamă sau pe nevoia de a vă proteja de vreo amenințare. Informațiile intuitive vin de la un nivel mult mai înalt și aduc cu ele o stare de pace și echilibru, făcându-vă să vă simțiți încurajat și optimist. Gândiți în felul următor: intuiția alină, intelectul rănește.

## *Sincronizarea*

O zicală spune că: „Sincronizarea este maniera prin care Dumnezeu reușește să rămână anonim”. Carl Jung utiliza termenul sincronizare pentru a descrie principiul cauzal de conexiune a minții cu materia. El era de părere că, în substrat, există o legătură între toate lucrurile, iar această coincidență plină de sens nu poate fi explicată prin simpla relație cauză-efect. Mai mult, sincronizarea face ca tot ceea ce se întâmplă să pară a avea un scop mult mai înalt decât cel aparent și pare să urmărească interesul optim al fiecăruia.

### *Dincolo de cuvinte*

*Conform Webster, sincronizarea reprezintă coincidența unor întâmplări ce par a fi legate în vederea unui scop aflat dincolo de puterea noastră de înțelegere.*

De multe ori, ceva necunoscut din interiorul propriei persoane vă face să fiți omul potrivit la momentul potrivit, într-adevăr, unele evenimente sunt legate cu atâta intensitate, încât vă simțiți ca un pion pe o imensă tablă de șah. Atunci când vă aflați în calea binevoitoare a sincronizării, știți că asta se întâmplă fiindcă vă încredeti în propria intuiție, în continuare, veți găsi câteva situații în care se manifestă intuiția:

> *Tocmai ce ați aplicat pentru un job pe care vi-l doriți foarte mult și un coleg cu care nu v-ați mai întâlnit demult vă sună și vă spune că tocmai s-a angajat acolo.*

> *Îl visați pe unchiul dumneavoastră favorit, iar în dimineața următoare primiți un telefon și aflați că a murit în noaptea precedentă.*

> *Ridicați receptorul să vă sunați sora, spre exemplu, și linia este ocupată, căci și ea vă suna pe dumneavoastră în același timp.*

Există oameni care consideră astfel de întâmplări pure coincidențe, dar nu e deloc așa. Ele, toate, sunt exemple ale sincronizării și se întâmplă dintr-un motiv anume, indiferent dacă nouă ne este sau nu cunoscut acest motiv.

Prietena mea Elena este croitoreasă, într-o zi, a primit de la o clientă un costum, pentru a-l modifica. După ce clienta a părăsit

magazinul, Elena s-a ridicat să caute o foarfecă și, din greșeală, a vărsat un pahar cu suc pe costumul cliente, pătându-l iremediabil. A fost înspăimântată, căci îi place să se considere o profesionistă și are întotdeauna mare grijă de clienții săi.

Apoi a decis că, pentru a repara greșeala, va trebui să găsească fabrica de proveniență a costumului. A căutat în patru zone diferite. A încercat în mai multe locuri, dar nu se potrivea fie culoarea, fie materialul, în final, a ajuns chiar și la o fabrică foarte îndepărtată - din nou fără succes.

Era foarte aproape de a se resemna și de a-i spune clientei adevărul, când s-a hotărât să se roage. Elena are un mod foarte irreverențios de a se ruga. S-a îndreptat către un colț retras și a spus: „Bine, Doamne! Ascultă aici: dacă vrei ca eu să repar costumul, va trebui să îmi arăți de unde să iau materialul!” Apoi, câteva secunde mai târziu a zărit sigla fabricii. Știți ce? Ceea ce căuta ea era chiar acolo. Clienta a fost încântată de frumusețea costumului ei „modificat” și nimeni n-a aflat nimic despre ce se întâmplase.

### *Ați reușit?*

Pe măsură ce deveniți din ce în ce mai conștient, vă veți îmbunătăți abilitatea de a vă asculta vocea interioară și de a recunoaște semnele sincronizării. Dar înainte de a putea câștiga încredere în capacitatea dumneavoastră de a recepta mesajele subtile, este recomandat să încercați cele câteva exerciții care urmează. Nu uitați! Numai exersând veți atinge perfecțiunea, așa că practicați-le cu regularitate, amintindu-vă să respirați în timp ce le faceți, în acest fel, în curând, receptarea informațiilor intuitive va deveni un eveniment cotidian.

### Exerciții de armonizare

La fiecare dintre aceste exerciții fiți atent la maniera în care primiți informația. Este la fel de important să acordați atenție momentelor în care greșiți, ca și momentelor în care nu greșiți. Faceți tot posibilul să vă bucurați de practicarea abilităților de parapsihic - e distractiv!

*> Data viitoare când așteptați liftul, dacă sunt mai multe, încercați să intuiți care dintre ele va ajunge primul.*

> Când vă treziți dimineța, încercați să ghiciți cum va fi ziua care tocmai a început (fără să trișați, ascultând radioul).

> Când sună telefonul, încercați să intuiți cine e la celălalt capăt al firului (fără să vă uitați pe ecranul receptorului).

> Încercați să intuiți câteva titluri de ziar pentru săptămâna, luna sau anul următor. Țineți o listă în jurnalul personal (despre care vom vorbi imediat). Cine știe? Poate că veți fi solicitat de către *National Enquirer* să vă faceți publică lista personală de predicții.

> Fiți atent la ceea ce intuiți cu privire la tendințele în afaceri și la bursa de valori în acest an.

> Încercați un joc cu un post de radio: numiți melodia care se difuzează pe post, înainte de a-l porni. Veți fi surprins să vedeți cât de des aveți dreptate!

De fiecare dată când vă aflați într-una dintre situațiile descrise mai sus, gratulați-vă pentru rezultatul obținut. Sunteți pe drumul cel bun.

*SOS, Intuiția!*

*Dacă vi se pare că sunteți priceput în predicții privind afacerile, e foarte posibil să începeți o nouă carieră. Această îndemânare intuitivă, numită „previziune în afaceri” este foarte căutată.*

Jurnalul dumneavoastră de practică psi

Cum v-ați descurcat până acum cu exercițiile? Dacă sunteți ca majoritatea oamenilor, atunci veți descoperi că, pe măsură ce exersați mai mult, veți deveni mai priceput în a vă armoniza cu propria intuiție și a vă recunoaște abilitățile.

Pentru a tine pasul cu progresul pe care îl faceți, pe lângă înregistrarea experiențelor interesante, vă sugerăm să țineți și un jurnal de practică. Alegeti-vă un carnet de dimensiuni mici, pe care să-l puteți purta mereu asupra dumneavoastră, pentru a nota orice lucru nou. Puneți pe hârtie toate gândurile sau impresiile care vă vin, precum și sfaturile pe care vi le dăm noi.

Această carte conține o mulțime de exerciții amuzante, chestionare și jocuri, destinate să vă ajute să deveniți mai intuitiv. Vă vom cere de multe ori să vă explorați atitudinea și convingerile, dar și

să notați toate impresiile receptate. Scriind zilnic în jurnal, veți începe să vedeți cât de des primiți informații parapsihice (mai mult, s-ar putea să simțiți nevoia să revedeți unele dintre capitolele precedente - în special capitolul 4 - și să notați rezultatele obținute la exerciții).

În cele ce urmează vă vom oferi câteva sfaturi, cu scopul de a vă motiva să țineți un jurnal. Dorim să vă ajutăm să vă înregistrați cu acuratețe progresul. Veți fi uimit, într-o zi, când vă veți uita înapoi și veți vedea cât de departe ați ajuns! În plus, vă puteți folosi jurnalul atât pentru exerciții, cât și pentru a intra în contact cu propria intuiție. Dacă vă place, înainte de a începe să scrieți aprindeți o lumânare sau puneți niște muzică relaxantă, care să vă ajute să obțineți dispoziția necesară.

> *Înregistrați sincronizările și coincidențele. Câteodată, informațiile pe care le înregistrați s-ar putea să nu vi se pară în momentul respectiv foarte importante. Dar, în retrospectivă, veți realiza că ați avut un moment clarviziune privind viitorul.*

> *Nu revizuiți și nici nu cenzurați informația pe care o primiți, învățați la fel de mult din greșeli, ca și din reușite. De asemenea, s-ar putea ca timpul să vă spună că ați avut mai multă dreptate decât v-ați fi putut imagina.*

> *Simțiți-vă liberi să desenați orice fel de imagini și să notați orice vis avut.*

> *Pentru a vă accesa intuiția, încercați să scrieți în jurnal folosind mâna nedominantă (dacă sunteți dreptaci folosiți mâna stângă, iar dacă sunteți stângaci, folosiți-o pe cea dreaptă).*

> *Practicați scrisul automat. Pentru a face asta, trebuie să poziționați stiloul pe hârtie, dar să nu vă uitați la el. Permiteți mâinii și stiloului să se miște în voie timp de 10 minute. Chiar dacă este dificil de descifrat, ceea ce ați scris folosind această tehnică s-ar putea să vă surprindă!*

Și nu uitați: de fiecare dată când scrieți în jurnal, notați-vă data. Acest lucru vă va oferi o viziune nouă și vă va ajuta să înțelegeți mai bine informația, atunci când o veți reciti.

Pe măsură ce sunteți atent la uimitoarele întâmplări intuitive petrecute în jurul dumneavoastră, mintea dumneavoastră va începe să se deschidă, iar starea de conștientă va lua amploare. Pentru a vă ajuta să faceți acest lucru, capitolul următor vă arată drumul pentru

călătoria dumneavoastră interioară. E o călătorie ce durează toată viața și solicită cât de multă energie puteți dumneavoastră oferi -apoi transformă acea energie într-un sine în permanentă evoluție.

*Ce trebuie să rețineți:*

> *Experimentele parapsihice simple vă pot motiva să vă descoperiți realele dumneavoastră abilități intuitive.*

> *Concentrarea minții reprezintă un aspect esențial pentru a intra în contact cu intuiția personală.*

> *Nu subestimați puterea intuiției: dacă bănuți că e acolo, atunci chiar este.*

> *O cale importantă de a vă cunoaște și învăța din puterile intuitive este să țineți un jurnal parapsihic.*

## Capitolul 6

### Receptivitatea față de sinele parapsihic

*În acest capitol:*

- > Călătoria interioară - învățați să fiți sincer față de sine
- > Descoperiți elementele cheie privind meditația
- > Cum să intrați în contact cu propriul îndrumător special
- > Deschideți-vă mintea spre noi tipuri de mesaje

Fie că sunt deja într-un contact profund cu latura intuitivă, fie că se află la începutul călătoriei, toți oamenii se opresc câteodată și se întreabă de unde vin aceste puteri. Există o sursă divină undeva, în afara noastră? Sau este vorba de conștiința noastră internă, care iese la iveală din negura inconștientului? Fiecare om va răspunde la această întrebare într-un mod distinct, conform propriilor sale experiențe unice.

Ceea ce fiecare dintre noi consideră ca fiind sursa acestor daruri se bazează pe convingerile personale. Și la fel de personală va fi și călătoria de explorare a acelei surse. În acest capitol ne vom concentra asupra călătoriei interioare, aceea care vă aduce aproape de a descoperi cine sunteți și cum vă raportați la lumea nevăzută.

#### Călătoria parapsihică interioară

Toți oamenii trebuie să-și înfrunte lumea nevăzută, dar fiecare învață această nouă lecție într-un mod unic și personal. E foarte puțin probabil ca o fantomă complet materializată - precum Jacob Marley, cel care l-a vizitat pe Ebenezer Scrooge în *A Christmas Carol* (Poveste de Crăciun) scrisă de Charles Dickens - să vă bată pe umăr și să vă vorbească. Mai degrabă, se întâmplă să primim numai acele lecții și informații pe care suntem pregătiți să le procesăm.

Un mod de a da de știre Universului că suntem gata de recepție și de a afirma acest lucru față de sine este acela de ne pregăti mintea. Nu este foarte ușor să vă convingeți mintea să își încetinească procesul și să se concentreze pentru a rămâne goală. Mai mult, provocarea este atât de mare, încât mulți lideri spirituali și-au dedicat viața stăpânirii acestei abilități. Câteva exemple de personalități care

au cercetat îndelung și din greu acest aspect sunt: Buda, Yogananda și Dalai Lama.

Dalai Lama a afirmat, la un moment dat: „Budismul tibetan consideră somnul drept o formă de hrană, ca și mâncarea, ce regenerează și reîmprospătează organismul. Un alt tip de hrană este samadhi sau concentrarea meditativă. Dacă cineva devine destul de avansat în practicarea concentrării meditative, aceasta ajunge să-i susțină și hrănească organismul.

Știința medicală vede, de asemenea, o legătură între somn și starea meditativă. Atât somnul, cât și meditația se desfășoară în patru cicluri de profunzime. Mai mult, undele cerebrale active în timpul meditației sunt similare cu cele din timpul somnului.

*SOS, Intuiția!*

*Exercițiul fizic vă ajută să vă pregătiți și să vă eliberați mintea pentru meditație prin alungarea stresului și a anxietății care interferează adesea cu gândurile clare. Așa că, de ce nu încercați să meditați după un efort fizic? Așa procedează yoghinii - întindeți-vă și transpirați, mai întâi, așezați-vă și respirați mai apoi.*

De ce, ați putea întreba, au mai evoluat oamenii la un nivel atât de înalt de inteligență, doar pentru a-și goli acum mintea în scopul de a atinge un nivel mai înalt de conștiință? Ei bine, pentru a ajunge la acel nivel, e nevoie să părăsim individualul, modurile egocentriste de a percepe lucrurile - idei care ne aduce înapoi la simțul nostru intuitiv: pentru a înțelege mai multe despre lumea nevăzută, trebuie să ne păstrăm mintea deschisă pentru receptarea de informații pe căi ce transcend lumea fizică.

Marii maștri ai minții deschise - Buda și Dalai Lama, spre exemplu - recomandă câteva practici care au rezistat de-a lungul timpului. Printre acestea se numără: meditația, mantra, mandala (simbolul grafic inclus într-un cerc, reprezentând atât Universul, cât și sinele) și expresia clasică „Cunoaște-te pe tine însuși!” Aceasta din urmă este o frază ce răsună în multe școli de filosofie, fiind adesea atribuită lui Platon, care a inclus-o în scrierile sale. În realitate, expresia a apărut pentru prima dată pe arhitrava templului lui Apollo din Delphi (acea secțiune a fațadei, în arhitectura clasică, ce se află



deasupra coloanelor și dedesubtul frizei), acel templu fiind un loc favorit pentru preziceri oraculare.

### *Prețuirea vocii lăuntrice*

Călătoria intuitivă e pasionantă din mai multe motive. Nu numai că vă transpune în cadrul unor lumi pe care nu vi le-ați mai imaginat până acum, dar, de asemenea, vă pune în legătură cu lumea dumneavoastră interioară. Cunoașterea gândurilor și înțelegerea sentimentelor este un dar în sine. Făcând o comparație între informațiile personale de care dispuneți, ajungeți să distingeți ceea ce vine din intelect și din sentiment de ceea ce reprezintă intuiție adevărată. Toate acestea se leagă între ele pentru a forma ceea ce numiți „sine”. Trebuie să învățați care parte din acest sine preia controlul, atunci când căutați o informație sau când încercați să luați o decizie.

Pentru a vă accesa conștiința în profunzime, este nevoie să pătrundeți până în esența trăirilor emoționale. Dacă începeți să meditați și un anumit gând vă macină, ar trebui să vă concentrați, pentru început, asupra acestuia. De fapt, poate că atât partea emoțională, cât și cea intuitivă, vă anunță în acest fel că trebuie să rezolvați, înai întâi, această problemă. Abia după ce v-ați preocupat de aceste gânduri mai mult sau mai puțin importante, dar enervante, care continuau să vă macine, puteți spune că meditația vă este utilă în procesul de concentrare.

Folosindu-vă de propriile tehnici pentru a intra în lumea dumneavoastră interioară, veți ajunge acolo de unde vă puteți auzi vocea interioară. Când întrebați asupra unei direcții și obțineți un răspuns clar (sau, poate, un mesaj verbal relevant) privind sensul de mers, atunci ar trebui să-l urmați. Asta înseamnă să vă înțelegeți intuiția, adică să vă orientați după vocea interioară. Aveți încredere în intuiția dumneavoastră, iar ea va avea grijă de dumneavoastră!

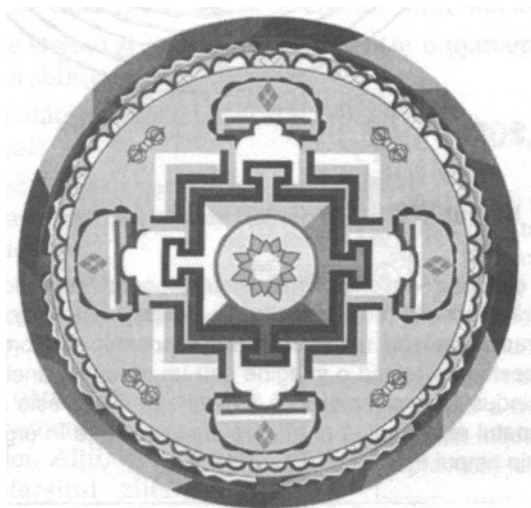
### *Mandala*

Una dintre multele căi de orientare vizuală asupra unui înalt nivel de conștiință este utilizarea mandalei pentru a medita. Aceste desene

frumoase, de obicei circulare, atrag ochiul asupra centrului lor, ceea ce ajută mintea să se concentreze în timpul meditației. Atunci când creează un asemenea desen, artistul încearcă să coordoneze cercul său personal cu cel universal, reflectând astfel modul în care propria sa viață se încadrează în entitatea universală.

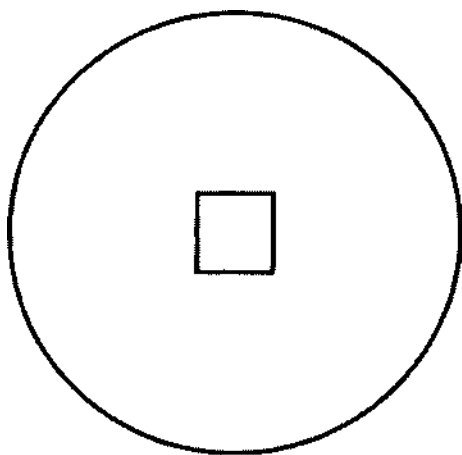
Această formă de artă este adesea asociată cu călugării tibetani, care petrec ore întregi creând mandale din nisip multicolor. Și indienii Navajo obișnuiau să creeze pe pământ mandale similare, făcute din nisip pictat special pentru ceremoniile de vindecare, în fapt, mandalele transcend multe culturi, timpuri și locuri. Într-adevăr, Carl Jung, părintele psihologiei moderne, consideră mandala ca fiind simbolul suprem al unității dintre sinele interior și cel exterior.

*Mandalele reflectă relația dintre eul interior și întregul Univers. Iată aici*



*un frumos exemplu.*

*Aici aveți șansa de a vă crea propria dumneavoastră mandală. Folosiți această schemă predefinită pentru a începe desenul.*



*Labirintul desenat pe podeaua Catedralei Chartres (acum reprodus pe podeaua Catedralei Grace din Săn Francisco) e un alt tip de mandală.*

## *Dincolo de cuvinte*

*Mandala, cuvântul sanscrit având sensul de „cerc”, semnifică un fel de cerc al vieții la o scară cosmică. Tehnic vorbind, o mandală este o schemă grafică al cosmosului, caracterizată de un aranjament concentric de forme geometrice, fiecare dintre acestea denotând o imagine sau un atribut al unei zeități. Mantra este termenul hindus care semnifică un cuvânt sau o expresie adesea cântată sau recitată. Sunetul repetat al unei mantră are rezonanțe în organism și evocă anumite energii în timpul meditației*

## *Mantra*

Dacă latura vizuală nu vă ajută, poate va funcționa, pentru atingerea nivelului superior de conștiință, un procedeu bazat pe sunet.

O asemenea metodă folosește *mantra* în timpul meditației. Repetarea unui anumit cuvânt sau a unei fraze, de obicei cu conotație sacră, vă va ajuta în timpul meditației să vă mențineți mintea concentrată.

O mantra destul de uzuală, de origine sanscrită, este *om nama shivaya*, care tradusă literal înseamnă „Eu onorez Sinele în toate”. Cuvântul evreiesc shalom (care înseamnă „pace”) este folosit adesea drept mantra. Alți termeni folosiți frecvent sunt: „iubire”, „frumusețe”, „pace” și „Dumnezeu”. Orice cuvânt pe care îi simțiți ca fiind sacru sau care vă evocă un sentiment special cu privire la o calitate pe care doriți să v-o dezvoltați, poate fi un util în cadrul acestei tehnici.

## *Meditația,*

Așa cum am discutat în capitolele anterioare, meditația vă ajută să beneficiați de îndrumare intuitivă, întrucât vă induce o stare de spirit în care mintea dumneavoastră este relaxată și mai puțin distrasă de mărunțișurile cotidiene, în timp, meditația zilnică (practicată timp de 15-20 minute) va face minuni în ceea ce privește refacerea trupului, a minții și a spiritului dumneavoastră.

Foarte mulți oameni vorbesc despre cât de benefică este meditația. Dar dacă nu ati încercat-o, s-ar putea să fiți înclinat să întrebați: „Ce-i așa de important în asta?” În realitate, probabil că lumea este atât de ocupată în

ziua de azi, încât a petrece timpul fără a face nimic reprezintă ceva important. De fapt, atunci când meditați, nu pierdeți timpul. Fiindcă meditația:

> *vă deschide calea către o sursă de energie mult mai înaltă și vă reface forțele;*

> *vă reduce stresul și anxietatea (veți căpăta o manieră mai calmă și mai pacifistă de a aborda viața de zi cu zi);*

> *vă îmbunătățește sănătatea și starea generală;*

> *vă ajută să accesați sursa spirituală care vă poate direcționa cursul vieții cotidiene; vă asistă în găsirea ideilor creative, care vă fundamentează luarea deciziilor.*

*SOS, Intuiția!*

*Dacă nu vă simțiți confortabil cu termenul „meditație”, încercați să vă gândiți la acest proces ca la un moment de nemișcare, de liniște sau de rugăciune. William Wordsworth definea meditația ca fiind o „pace fericită a minții”. Și chiar nu contează modul în care o denumiți -practicați-o!*

Majoritatea oamenilor găsesc că cel mai propice moment pentru a medita este în zorii zilei. Alții, însă, preferă să exerseze la sfârșitul zilei, încercați diferite momente, pentru a vedea în care vă simțiți mai confortabil. Chiar dacă sunteți foarte ocupat, faceți asta zilnic, vreme de cel puțin 15 minute. Alegeți-vă un moment în care șansele să fiți deranjat sunt mici și nu uitați să închideți telefonul și să porniți robotul, pentru a nu fi întrerupt sau distras. Amintiți-vă că meditația este o abilitate care se învață. Vă antrenați mintea să stea nemișcată, iar acest lucru solicită efort, întrucât mintea omului este obișnuită să sară de la un gând la altul, într-o manieră pe care mulți profesori de meditație au descris-o prin sintagma „mămuța beață” sau „mintea de mămuță”! Meditația presupune educarea minții pentru a să se concentra doar asupra unui singur lucru. Acest unic lucru ar putea fi felul în care respirația intră și iese din corp, o mantra sau o mandala.

În continuare, vă prezentăm meditația prin care Lynn obișnuiește să intre în contact cu propria intuiție:

*1. Stați pe un scaun, cu spatele drept și umerii relaxați. Picioarele pot fi ținute pe podea sau încrucișate - oricum vă simțiți mai bine. Încrucișați-vă mâinile în poală și închideți ochii.*

2. *Respirați adânc de trei ori. Inspirați și expirați lent.*
3. *Imaginați-vă un decor frumos, luminos, întregul dumneavoastră trup se umple de acea lumină albă. (Faceți o pauză.) Simțiți cum fiecare celulă vă este inundată de acea lumină albă, care vă aduce pace. Această lumină include în ea toată înțelepciunea și dragostea din Univers.*
4. *Vedeți cum lumina vă invadează și vă înconjoară. Puteți chiar să vă imaginați că lumina umple și camera în care stați.*
5. *Timp de 10-20 minute, fiți atent la respirație. Urmăriți cu ochii minții ritmul în care aceasta intră și iese din corp. Dacă mintea vă zboară la alte lucruri, aduceți-o gentil înapoi ca să supravegheze respirația, continuând să vă concentrați pe lumina ce crește radiantă și caldă în jurul și înlăuntrul dumneavoastră. Imaginați-vă că lumina e conectată la o sursă superioară de energie.*
6. *S-ar putea să găsiți o mantra utilă, pe care să o folosiți în timpul meditației. Puteți spune, pur și simplu: „Pace” sau „Omnm..” sau „Dumnezeu”. Faceți tot ce vi se pare în regulă, pentru a obține starea de meditație și concentrare.*
7. *Când vă apropiați de finalul exercițiului, întrebați-vă intuiția dacă există vreun răspuns pentru dumneavoastră. Așteptați răspunsul.*
8. *Puteți să spuneți o rugăciune pentru o anumită persoană sau situație ori puteți doar să cereți îndrumare spirituală continuă într-o situație în care simțiți că aveți nevoie.*
9. *Încheiați-vă meditația vizualizând lumina îndreptându-se înspre o persoană care are nevoie de ajutorul ei.*

Unora le place să spună „Mulțumesc” sau „Amin” la sfârșitul meditației. Fie că alegeți să faceți acest lucru, fie că o încheiați urmărindu-vă propriul scop, nu vă faceți griji - nu există noțiunile de „corect” și „incorect” în maniera de a medita.

Este o practică foarte personalizată și e considerat potrivit orice funcționează pentru dumneavoastră!

Învățați să respirați

Respirația poate părea cel mai ușor lucru de făcut, în fapt, este prima noastră acțiune, imediat ce venim în această lume. Cu toate acestea, mulți maeștri și-au petrecut întreaga viață încercând să

găsească modul cel mai bun de a respira -poate tocmai pentru că este primul lucru pe care îl facem în viață. A respira reprezintă esența vieții. E atât de important, încât facem asta mai des chiar decât ne accesăm simțurile de bază.

În ultima jumătate de secol, foarte mulți vestici au încercat să își însușească tehnicile respirației și ale meditației, pe care yoghinii răsăriteni le-au studiat milenii de-a rândul, în ultimii ani, psihiatrul Stanislav Grof a elaborat o metodă care combină meditația cu respirația într-un mod inedit. Numită respirație holotropică, aceasta ajută persoanele să intre într-o stare neobișnuită de conștientă, în scopul vindecării intuitive, prin folosirea unei combinații între muzică evocativă, respirație accelerată, efort energetic și mandala. Unele aspecte ale acestei metode meditative privesc explorarea sinelui, a dimensiunilor transpersonale și deschiderea spirituală.

#### *Dincolo de cuvinte*

*Respirația holotropică provine, ca metodă, de la Stanislav Grof (psihiatru) și Christina Grof (îndrumător transpersonal -specialistă în dezvoltarea metodei holotropice și în a-i învăța pe ceilalți să o folosească). Această metodă de mare impact a explorării de sine și a vindecării îmbină cercetările efectuate asupra conștiinței cu psihologia, spiritualitatea răsăriteană și tradițiile mistice.*

Faceți-vă timp pentru pace și bucurie

Unul dintre efectele pe care le are intuiția atunci când vă vorbește este acela de a vă direcționa înspre bucurie și pace. Scriitoarea Brenda Ueland a inventat un termen în limba engleză - *moodling* - prin care înțelege „o trândăvie lungă, inefficientă, leneșă, dar fericită, în care pierdem vremea și tăiem frunză la câini”. Noi foarte rar obișnuim să ne acordăm astfel de perioade și, uneori, le privim chiar ca fiind cauzate de lene.

Când suntem extrem de ocupați, plângându-ne în privința pantei pe care o ia viața noastră, atunci avem cea mai mare nevoie să nu facem nimic. O astfel de Lenevie ar împiedica intuiția să se piardă printre micile drame pe care ni le-am creat. Avem nevoie să încetinim ritmul, pentru a auzi acea voce lăuntrică distinctă, subțire și calmă. Ea

ne va indica drumul pe care trebuie să o luăm, pentru a readuce armonia în viețile noastre.

Exercițiul ce urmează vă sugerează trei pași, în scopul de a vă ajuta să vă recăpătați conștiința și bucuria lăuntrică. Mai întâi, amintiți-vă ce anume a funcționat pentru dumneavoastră în trecut, apoi deschideți-vă spiritul spre ceea ce trăiți în prezent și observați ce schimbări imense vor apărea.

### Exercițiu de extindere a bucuriei lăuntrice

1. Gândiți-vă la trei momente din viața dumneavoastră în care ați simțit pacea interioară. Descrieți-le aici:

2. Închideți ochii, inspirați adânc și relaxați-vă. Întrebați-vă intuiția ce anume vă aduce mai multă bucurie și seninătate în viață. Fiți atent la orice imagine, sentiment și senzație fizică pe care o receptați. Notați ceea ce ați interceptat aici:

3. Bazându-vă pe informațiile anterioare, ce pași ar trebui să întreprindeți în viață, în momentul de față, pentru a obține mai multă bucurie și armonie?

Asigurați-vă că acordați timp, cât de des puteți, lucrurilor mărunte, ca mirosul unei flori. Dacă sunteți de părere că aveți nevoie de o „reparație urgentă”, reveniți la exercițiul precedent. Vă va ajuta să vă regăsiți pe sine.

### Receptivitatea față de ghizii spirituali

Eu sunt de părere că toți suntem născuți cu un ghid spiritual care ne este alături în cursul vieții. Unii oameni au nevoie de ghizi speciali, care să le vină în ajutor în momentele speciale, în care au ceva important de învățat sau un obiectiv anume de realizat.

Din ce în ce mai mulți oameni recunosc că au câte un ghid, iar unii se simt încrezători fiindcă au chiar mai mulți ghizi. Există felurite tipuri de ghizi. Ei sunt aici pentru a ajuta oamenii și devin disponibili atunci când aceștia le cer ajutorul. Oamenii pot percepe sfaturile ghizilor în variate feluri. Unii îi descriu ca fiind îngeri. Alții vorbesc despre ghizi ca despre niște surse de energie și lumină sau chiar ca despre sentimente de căldură și iubire. Nu întotdeauna aud



cuvinte sau văd imagini, dar au diverse sentimente.

Acești ghizi sunt prietenii dumneavoastră. Ei sunt aici pentru a vă iubi, susține și încuraja. Sunt ca niște profesori înțelepți și vă oferă sfaturi prin intermediul intuiției personale. La început, s-ar putea ca intuițiile provenite de la acești ghizi să nu vi se pară cu nimic diferite de celelalte tipuri de intuiție pe care le primiți. Dar, odată ce învățați să le diferențiați, veți vedea cu ușurință când primiți un ajutor suplimentar. Pe lângă călăuzirea pe care v-o oferă de-a lungul evoluției dumneavoastră spirituale și a vindecării, ghizii vă oferă și informații despre darurile naturale de care vă bucurați, cum ar fi cele creative - muzică, artă și chiar arta scrisului.

### *Căi încurcate*

*Țineți-vă ghizii în intimitate. Cu toate că nu există vreo regulă care să vă interzică împărtășirea experiențelor parapsihice altor oameni, limitați-vă la a povesti toate acestea numai acelor oameni care se dovedesc înțelegători și respectuoși. Dacă cineva nu e prea amabil, s-ar putea să nu vă simțiți prea confortabil cu privire la o experiență plăcută, dar foarte personală, pe care ați avut-o. Dacă simțiți că aveți o legătură cu un ghid spiritual, prețuiți-o.*

Când eram copil, mi-am descoperit ghidul într-o noapte, stând în picioare la piciorul patului. Mi-a părut, pe atunci, foarte reală și m-a surprins faptul că ceilalți nu o puteau vedea. Mi-a apărut ca o femeie frumoasă, îmbrăcată într-o rochie albă. Datorită vârstei mele, o apelam foarte simplu: „domnița”. Era foarte liniștitoare. M-am simțit și mă simt foarte relaxată în prezența ei. Nu era vorba că auzeam neapărat ceea ce spunea, cât îi simțeam ființa - și azi e la fel. Încă o întreb, adesea, despre clientele mele, în timpul citirilor - și îi cer informații privind proiectele pe care le desfășor.

Evident, nu vor experimenta toți întâlnirea cu ghidul spiritual în aceeași manieră ca mine. În realitate, „ghizii” ar putea reprezenta doar o cale prin care oamenii conceptualizează informațiile intuitive pe care le primesc. Oricine a trăit ceva similar poate spune că prezența ghidului spiritual vă dă senzația că sunteți învăluit în lumină și iubire. Dacă nu vi s-a întâmplat până acum, nu faceți mare caz din asta - e posibil să nu fie aceasta calea potrivită pentru dumneavoastră.

Totuși, dacă sunteți interesat, vă oferim exerciții care să vă ajute să explorați posibilitatea pe care fiecare o are) de a deține un ghid spiritual, prin intermediul căruia să primiți și să interpretați informațiile intuitive.

### *Crearea unui sanctuar lăuntric, cu scopul de a vă întâlni ghidul*

Acest sanctuar este un loc în care dumneavoastră puteți ajunge cu ajutorul imaginației, pentru a beneficia de îndrumare și asistență parapsihică. Puteți percepe această îndrumare ca venind de la propria intuiție sau de la un ghid spiritual aflat în afara sinelui. De pildă, unii oameni sunt de părere că au un ghid interior, conectat la intuiția personală. Dar indiferent pe ce cale vine informația, e în regulă. Pentru moment, imaginați-vă că informația vine prin ochii minți. Dar cum ajungeți acolo?

#### *SOS, Intuiția!*

*Folosirea casetelor audio ajutătoare în locul textului meditației citit dintr-o carte e preferabilă, deoarece vă ajută să vă relaxați, să închideți ochii și să vă concentrați numai asupra cuvintelor și imaginilor evocate. Dacă doriți, puteți folosi caseta audio concepută de Lynn, „Your Inner Sanctuary/Inner Guide” („Sanctuarul/ghidul dumneavoastră interior”)” care se află pe site-ul personal, [www.LynnRobinson.com](http://www.LynnRobinson.com)*

În rândurile următoare, am conceput câțiva pași pentru a intra în starea de meditație - ca să vă puteți începe călătoria spre întâlnirea cu ghidul personal. Cel mai ușor mod de a face acest exercițiu ar fi să rugați pe cineva să vi-l lectureze cu voce tare; desigur, puteți să-l înregistrați cu vocea dumneavoastră pe o casetă, după care să-l ascultați relaxat. Altfel, acțiunea de a citi ar putea distra încercarea de a intra în starea de meditație.

#### *Exercițiu de meditație pentru întâlnirea cu ghidul spiritual*

*1. Închideți ochii și permiteți-i trupului să se relaxeze. Goliți-vă mintea de toate grijile cotidiene. Inspirați adânc pe nas, până când vi se umflă abdomenul. Țineți-vă respirația pentru un moment, apoi expirați ușor tot pe nas. Continuați să respirați în acest fel, timp de câteva*

momente. Concentrați-vă atenția asupra ritmului respirației. Simțiți cum aerul vă intră în corp. Odihniți-vă. Simțiți-l cum iese din corp.

2. Începeți să vă simțiți relaxat și receptiv.

3. Bucurați-vă de senzațiile apărute. Permiteți-i respirației să se miște în voie, într-un ritm confortabil. Spuneți-le picioarelor să se relaxeze. Spuneți în gând: „îmi relaxez picioarele” Simțiți cum mușchii se înmoaie. Relaxați-vă încheieturile. Spuneți în gând: „îmi relaxez încheieturile” Tot așa cu pulpele, genunchii... coapsele... zona pelviană. Inspirați adânc și simțiți cum aerul inhalat vi se scurge prin abdomen, relaxând acea zonă. Acum vizualizați aerul curgând prin piept... și spate. Gâtul, apoi ceafa vi se relaxează... și umerii la fel. Simțiți cum vi se scurge relaxarea prin brațe, până la încheieturi, mâini și degete. Relaxați-vă mandibula. Lăsați-o să cadă. Relaxați-vă mușchii din jurul gurii, limba, ochii, fruntea și scalpul. Mai inspirați o dată, foarte adânc, și simțiți-vă complet relaxat.

4. Numărați lent de la 10 la 1. Pe măsură ce faceți asta, alunecați într-o stare de profundă relaxare, dar rămâneți alert și cu mintea deschisă. Bucurați-vă de senzația de plutire și de ușurința cu care vă deplasați prin spațiu. Vă îndreptați spre o zonă plină de lumină. Cu ochii minții, vă vedeți pe sine într-un peisaj superb, plin de frumusețe, cu sunete și arome îmbietoare. Simțiți căldura soarelui pe propria piele și sunteți cuprins de un sentiment de siguranță reconfortantă și de pace deplină. Poate fi un peisaj de munte sau de mare, în apropierea unui lac, a unei cascade, a unei pajiști sau orice altă scenă care vă stimulează mai mult.

5. După ce v-ați găsit locul special, e posibil să vedeți și o casă, cu o curte micuță - sau orice altă formă de adăpost. S-ar putea să vă doriți acolo cristale, parfumuri, talismane magice, plante sau flori. Un altar ar putea fi bine-venit. Creați și aranjați întregul peisaj după bunul plac. Poate doriți să aveți un sanctuar dotat cu tehnologie de ultimă oră. În cazul acesta, vizualizați un computer, prin intermediul căruia să primiți informații intuitive. Sau un imens ecran, pe care să apară ghidul dumneavoastră. Faceți orice știți că funcționează în cazul propriei persoane. De-a lungul timpului, la următoarele exerciții, puteți oricând modifica sanctuarul - după propriile nevoi. Acest sanctuar nu este decât un loc în mintea dumneavoastră, în care vă puteți întoarce oricând, în scopul de a primi ajutor intuitiv pentru sine și pentru ceilalți.

6. Explorați mediul care vă înconjoară. Permiteți-i conștiinței

dumneavoastră să perceapă culorile, textura, formele și spațiile din sanctuarul personal. Ascultați orice sunet care se aude și fiți atent la sentimentul pe care vi-l induce acest loc special, pe care dumneavoastră înșivă l-ați creat. Fiți deschis la orice senzație și impresie pe care o primiți.

7. Mai acordați-vă câteva minute pentru a cerceta de acest loc mirific.

8. Acum, nu departe de sanctuarul dumneavoastră, a apărut o cărare. E posibil să nu o fi observat până acum. Pe măsură ce o priviți, atenția vă este atrasă de lumina care se apropie și vă înconjoară. Cu cât se apropie, simțiți cum vi se deschide inima și cum vă afundați într-un sentiment de dragoste și acceptare. Acesta este ghidul. Pășește spre dumneavoastră și vă întâmpină afectuos. Aștepta ca dumneavoastră să ajungeți la el. Permiteți-i să fie orice doriți și să pătrundă în conștiința dumneavoastră, fără să-i oferiți nici un pic de asistență. Deveniți conștient de calitățile sale, de forma și trăsăturile sale. Se poate să îl percepeți ca pe o mireasmă, un sentiment sau o ființă luminoasă. Ghidul poate fi femeie sau bărbat sau o ființă fără sex și formă definită.

9. Găsiți un loc în care să puteți ședea confortabil amândoi, întrebați-vă ghidul cum îl cheamă. El vă va răspunde: „Numele meu este...”

10. Întrebați-l dacă are vreun mesaj pentru dumneavoastră și ascultați răspunsul.

11. Puneți-i următoarele întrebări:

- a) Cum putem lucra împreună pentru a-mi dezvolta intuiția?
- b) Care este scopul meu în viață?
- c) Ce pot face în momentul de față pentru a-mi îmbunătăți viața?
- d) ... (propria dumneavoastră întrebare).

12. Atunci când simțiți că v-ați îndeplinit scopul, luați-vă la revedere de la ghid. Fiți conștient de faptul că îl puteți contacta cu ușurință, oricând doriți.

13. În momentul în care vă simțiți pregătit, deschideți ochii și întoarceți-vă la starea normală de conștiință. Scuturați-vă mâinile, apoi picioarele și, în final, întindeți-vă din încheieturi (ca un pui după un pui de somn).

Pentru a evalua experiența avută, scoateți-vă jurnalul și răspundeți la fiecare din următoarele întrebări (sau scrieți răspunsurile chiar în spațiile următoare).

- > *Ce anume ați experimentat în timpul acestui exercițiu?*
- > *Descrieți-vă sanctuarul (mulți oameni simt nevoia să deseneze sau să picteze o imagine).*
- > *Cum arată ghidul dumneavoastră? Ați aflat numele său? Dacă nu, nu vă faceți griji, îl veți afla ulterior.*

*Uitați-vă peste întrebările anterioare. Ce informații ați primit în legătură cu ele? S-ar putea să receptați mai multe informații, pe măsură ce vă notați răspunsurile la întrebările următoare.*

- > *Cum pot lucra cu ghidul, pentru a-mi dezvolta intuiția?*
- > *Care este scopul meu în viață?*
- > *Ce pași pot face în momentul de față pentru a-mi îmbunătăți viața?*
- > *Întrebarea mea era:*
- > *Răspunsul pe care l-am primit a fost:*

*Poate că nu ați primit răspunsurile imediat și poate că nici nu știți dacă acestea vi se potrivesc. Dar e bine să rămâneți cu ochii deschiși, pentru că, în mod sigur, veți primi niște răspunsuri în curând - și probabil că asta se va întâmpla pe căi neașteptate!*

Disponibilitatea de a greși

Fie că sunteți începător în dezvoltarea conștiinței parapsihice, fie că sunteți deja un profesionist experimentat, probabil știți deja că întotdeauna există câte ceva nou de învățat. Iar noul implică de fiecare dată și un anumit risc. Atunci când vă accesați intuiția, riscul se amplifică, întrucât nu există nimic tangibil care să vă confirme impresiile. Dar asta nu înseamnă că sunteți singur.

În seminariile mele (desfășurate sub titlul „Dezvoltarea intuiției”), folosesc acest exercițiu pentru a-i ajuta pe oameni să își dea seama cât de mult știu ei, de fapt. Mai întâi așez alăturat două persoane care nu se cunosc, îi pun pe cei doi să se privească unul pe celălalt și apoi să își acceseze puterea intuitivă, pentru primi informații despre persoana din față. Parte a acestui exercițiu este reprezentată de încercarea de a vedea ce anume puteți afla despre partenerul dumneavoastră, în ceea ce privește

ocupația lui, cariera și interesele personale.

După ce prezint acest exercițiu, de fiecare dată aud cel puțin o persoană plângându-se: „Eu nu pot să fac asta. Toți ceilalți pot. Eu nu! Nu știu cum.” Iar eu le spun să fie dispuși să greșească. Ce dacă se simt de parcă ar inventa informațiile? Acest exercițiu se vrea a fi unul de practicare și dezvoltare a abilităților. Câteodată, oamenii pot câștiga la fel de mult din greșeli, cât și din lucruri făcute corect.

Am avut, la un moment dat, o cursantă care se plângea că nu reușește să primească nici o informație despre partenerul ei. Am rugat-o să inventeze ceva, orice, numai să se prefacă a avea puteri intuitive. La un moment dat a exclamat: „Albine! Albine! Văd doar albine!” M-am uitat la partener, care rămăsese cu gura căscată. Se uita la ea uimit, în final, încercând să nu se bâlbâie, a spus: „Eu am o stupină.” (Pentru cei care nu știu, stupina presupune deținerea unor stupi cu albine.)

### *Paranormal*

*Neale Donald Walsch, unul dintre cei mai bine vânduți autori, are o viziune interesantă în ceea ce privește primirea de informații intuitive. El se adresează direct Celui de Sus. În seria de cărți Conversations with God: An Uncommon Dialogue (Conversații cu Dumnezeu - un dialog mai puțin obișnuit), Walsch își explorează viața și spiritualitatea prin intermediul unor dialoguri interioare, purtate între el și Dumnezeu. Deși el explică faptul că Dumnezeu îi direcționează mâna pentru a nota aceste conversații sacre, unii oameni sunt de părere că respectivele idei vin dintr-un nivel superior al minții lui Walsch. Alții, mai sceptici, consideră că sursa ideilor sale este propria imaginație. Dar dacă privim tirajul vândut al cărților sale ca pe un vot de încredere, atunci e o certitudine faptul că Walsch și Dumnezeu sunt destul de apropiați. Dumneavoastră ce credeți?*

O altă poveste (și mai ciudată) a început la fel - cu o elevă recalcitrantă. Era foarte agitată, din cauza faptului că informațiile intuitive pe care le primea despre cariera partenerului ei de exercițiu nu aveau sens. I-am explicat că, de multe ori, intuiția funcționează pentru că noi știm ceva, dar nu știm exact ce anume știm și nici cum se face că știm. Am încurajat-o să își asume riscul de a greși și să îi spună partenerului ei exact ce simte în legătură cu viața lui profesională. Neîncrezătoare, i-a spus în felul următor: „Văd un cap, deschis, în care se toarnă dragoste” Sunteți

gata să aflați răspunsul partenerului? I-a spus că e neurochirurg și că practică vindecarea parapsihică.

Asumarea riscului este parte a procesului de învățare. Iar disponibilitatea de a greși poate constitui însăși cheia pentru a avea dreptate!

### *Protejarea energiei parapsihice*

De multe ori, oamenii sunt copleșiți sau chiar se tem de ceea ce pot afla în mod intuitiv. Teama este, de altfel, o unealtă folosită de mulți oameni pentru a putea face față lucrurilor noi și dificil de înțeles. O parte a evoluției dumneavoastră interioare este chiar depășirea acestei frici, prin încercarea de a vă da seama mai exact de ce anume vă este frică și prin căutarea de modalități prin care să vă adaptați situației.

Când începeți să vă dezvoltați abilitatea parapsihică, s-ar putea să descoperiți că sunteți mai sensibil decât ați fi crezut la energia care vă înconjoară. Vi s-a întâmplat vreodată să intrați într-o încăpere în care tensiunea era atât de puternică, încât simțeți că ați fi putut s-o tăiați cu un cuțit? Este posibil să fi interceptat emoții ale altora și să le experimentați ca și cum ar fi ale sinelui.

Pe măsură ce oamenii își deschid mințile, apar tot mai des în situații în care ei realizează că lucrurile nu sunt chiar așa cum par la prima vedere. La fostul meu loc de muncă, aveam o secretară care părea excesiv de amabilă și binevoitoare. Dar, de fiecare dată când intram în biroul ei, mă simțeam nervoasă și agitată, când doar cu câteva secunde mai înainte fusesem veselă și plină de viață. Nu-mi puteam da seama care era motivul pentru care mă simțeam în felul acela, întrucât, aparent, nu exista nici un motiv. Mi-am analizat reacțiile timp de câteva săptămâni, dar nu am putut scăpa de senzația că ceva nu era în regulă. Ulterior, am aflat că secretara respectivă împrăștiase diverse zvonuri despre mine, doar pentru ca eu să fiu dată afară. Evident, dorea postul pe care fusesem eu angajată. Aceasta este o formă de atac parapsihic.

### *Dincolo de cuvinte*

*Un atac parapsihic are loc atunci când cineva vă transmite în mod conștient și cu intenție energie negativă. Foarte probabil, această energie nu vine de la o persoană care și-a dezvoltat abilitățile intuitive, ci de la o*

*persoană obișnuită, care gândește lucruri rele despre dumneavoastră.*

Cum puteți evita ca energia dumneavoastră să fie afectată cu adversitate? Vă puteți întări propriul câmp de forță, prin menținerea unei atitudini pozitive. Atunci când propriile gânduri vă sunt pline de bucurie, fericire și speranță, nu mai sunteți receptiv la efectele negative ale gândurilor rele ale celorlalți. Ați avut vreodată o zi realmente proastă, în care cei din jur nu păreau decât să contribuie la eșecul personal? Conform proverbului: „Cine se aseamănă se adună”, atunci când vă simțiți plin de viață și de energie, veți atrage aceeași energie pozitivă și de la cei din jur. Cu cât sunteți mai afectiv, mai optimist și mai plin de speranță, cu atât îi veți atrage pe cei care se simt la fel.

Chiar și în zilele lor cele mai bune, parapsihicii simt adesea nevoia de a se detașa de acest flux de informații, care curge încontinuu. E bine să ne asigurăm că putem oricând să apăsăm pe butonul „Oprit”, atunci când dorim să ne relaxăm. Ca un mod de a mă separa pe mine de viața mea cotidiană, înainte de a-mi începe sesiunile cu clienții, practic câteva ședințe de meditație. De obicei, o aplic pe aceea descrisă anterior în acest capitol. Dar, în continuare, vă mai ofer câteva tehnici de meditație, încercați-le și apoi decideți care funcționează cel mai bine pentru dumneavoastră.

Deci, dacă sunteți o persoană empatică, o persoană care interceptează de multe ori sentimentele celorlalți, vă sugerez următoarea tehnică:

*Imaginați-vă că sunteți închis într-o mare bulă de lumină albă. Lumina vă umple și vă înconjoară cu energie și pace. Vizualizați lumina curgând prin dumneavoastră, de sus în jos. Spuneți-vă: „Numai ceea ce e bun și util are voie să intre.”*

Dacă cineva apropiat dumneavoastră vă consumă energia epuizându-vă, încercați următoarea metodă de recăpătare a puterilor:

*Vizualizați deasupra capului un glob de lumină albastră, intensă. Această explodează întocmai artificiiilor, iar lumina albastră, strălucitoare, vă înconjoară. Simțiți energia pe care lumina v-o dă. Spuneți-vă: „Sunt energic și puternic. Atrag numai ce e bun”*

Dacă treceți printr-o situație dificilă sau printr-o negociere, mai întâi definiți rezultatul pe care vreți să îl obțineți. Apoi încercați să vizualizați:

*Imaginați-vă stând sub o cascadă de energie. Gândiți-vă la trăsăturile de caracter de care aveți nevoie pentru a depăși acea situație dificilă. Aveți nevoi de putere, de tărie, de dragoste sau de curaj?*



*Vizualizați cum cascada se revarsă asupra dumneavoastră și vă umple cu trăsătura de caracter de care aveți nevoie. Vă inundă toate celulele și vă înconjoară. Apoi vă vedeți ghidul spiritual, care e acolo pentru a vă ajuta și a se adăuga acelei energii. Vizualizați provocarea la care sunteți supus și imaginați-vă că sunteți învingător și că toate părțile implicate se simt bine.*

Ca în toate ariile dezvoltării spirituale, nici aici nu există un mod corect sau incorect de a vă crea senzația de siguranță și încredere. Iar exercițiile care fac apel la simțul dumneavoastră parapsihic dominant sunt aceleași cu cele practicate pentru potențarea abilităților.

Cum anume vă vorbește ghidul spiritual?

Învățați să pătrundeți în esența lucrurilor și să cereți călăuzire sinelui. Acesta poate comunica cu dumneavoastră fie prin mici bănuieli, fie prin sclipiri de moment, fie prin șoapte auzite în gând. Sinele vă va arăta întotdeauna pasul următor de făcut sau direcția cea nouă de urmat în viața spirituală. Intuiția nu explică, ci indică direcția. Dacă faceți apel la ea zilnic, atunci cel de-al șaselea simț al dumneavoastră va evolua și vă va face viața mai bună.

Pe măsură ce continuăm călătoria, vă arătăm și alte moduri de a înțelege ceea ce călăuza dumneavoastră intuitivă vă spune, în capitolul 7, vom progresa de la a ne deschide sinele intuitiv la a ne acorda instrumentele parapsihice. Ca parte a acestor lucruri, veți învăța să vă păstrați capacitățile în stare cât mai bună și să le folosiți în scopuri pragmatice.

*Ce trebuie să rețineți:*

*> Meditația reprezintă o metodă extraordinară de a vă deschide spre un nivel superior al sinelui.*

*> Există multe metode și instrumente utile pentru meditație - alegeți ceea ce vi se potrivește cel mai bine.*

*> Fiecare dintre noi are un ghid spiritual care îl ajută în procesul evoluției și vindecării, iar dumneavoastră puteți lua inițiativa de a vă întâlni ghidul personal.*

*> Puteți învăța să vă protejați de energiile negative și să le atrageți pe cele pozitive.*

## **Capitolul 7**

### **Acordarea instrumentului parapsihic**

*În acest capitol:*

- > Rafinați-vă abilitățile de percepție parapsihică
- > Puneți-vă intuiția să lucreze pentru dumneavoastră
- > Simțiți-vă inspirat și rămâneți în această stare
- > Formați-vă o nouă viziune asupra timpului

Acum chiar că v-ați uimit pe dumneavoastră înșivă cu abilitatea de a accesa o sursă incredibilă de energie și informație. Această experiență vă poate ilumina atât de tare, încât s-ar putea să doriți să vă așezați și să meditați. Ori s-ar putea ca unii dintre dumneavoastră să nu vadă nimic în fața ochilor și să se întrebe și acum: „Ce-i așa mare lucru în asta?”

Fie că sunteți coplesit, fie că sunteți pasiv, încă mai aveți foarte mult de învățat. Evident, puteți săpa mai adânc, pentru a obține o perspectivă și o conștientă mai mare. Și chiar despre asta e vorba în capitolul de față: dorim să vă ajutăm să vă rafinați și amplificați potențialul intuitiv. Căutarea postului de radio intuitiv

A vă acorda intuiția este cam același lucru cu a vă căuta propriul post de radio intuitiv. Sunteți, oare, bine poziționat, ca receptor de informații? Sunteți pe frecvența potrivită? Intuiția dumneavoastră vă transmite informații în mod continuu, lucru care poate constitui un imens avantaj în situațiile în care trebuie să luați o decizie, să alegeți un drum în viață, să vă faceți prieteni sau să simțiți fericire - trebuie doar să ascultați cu atenție ceea ce vi se spune.

Nu vă ignorați intuiția. Acordați-i atenția cuvenită, iar acesta va constitui primul pas în a vă asigura că sunteți bine acordat. Primele încercări s-ar putea să fie un pic cam statice. Fiți liniștit, căci, exersând, vă veți baza pe primirea informațiilor necesare în timp util, așa încât să puteți acționa cu înțelepciune.

Folosirea abilităților parapsihice

În cercurile parapsihice, înțelepciunea comună spune că intuiția există pentru a ne ghida în cursul vindecării și evoluției noastre spirituale. De multe ori, chestiuni care ne afectează în mod direct se pot manifesta în arii

diferite ale vieții noastre. Spre exemplu, o cantitate mare de stres și tensiune se poate exprima sub forma unei dureri de cap sau a vreunei boli.

Acest lucru înseamnă că a identifica ceea ce vă însănătoșește spiritual vă este de ajutor și în alte planuri ale vieții. Pentru acest motiv, nu ar trebui să judecați, discreditați sau ignorați informația intuitivă pe care o primiți. Chiar și atunci când nu înțelegeți de la început motivul pentru care ea vă parvine, ați face bine să o acceptați și să-i acordați încredere. Această informație vă poate ajuta în toate planurile vieții - de la profesie, până la familie, prieteni și altele.

### *În afaceri*

Deoarece abilitatea parapsihică este adesea privită ca un aspect al vieții spirituale, mulți oameni sunt de părere că nu are nimic de-a face cu viața profesională. Nimic mai neadevărat, în realitate, cariera dumneavoastră înseamnă o mare parte a vieții personale, așa că, de ce să nu folosiți fiecare unealtă disponibilă - inclusiv intuiția - pentru a o face cât mai pozitivă și mai productivă?

### *Sunteți conștient?*

*Cercetările au arătat că oamenii cu un succes deosebit în plan profesional sunt, adesea, foarte intuitivi. Mulți clienți mă contactează pentru probleme privitoare la locul lor de muncă. Un client mi-a cerut odată informații intuitive despre o femeie, pe nume Susan, pe care avea de gând să o angajeze pe postul de director executiv. Am simțit că era vorba de o persoană cu abilități senzaționale de organizare, care putea face față cu ușurință chestiunilor de natură financiară și că, personal, era foarte motivată -calități pe care William le căuta pentru acea poziție. Vestea proastă? Susan nu părea o persoană cu foarte bune abilități de comunicare și nici nu prea știa cum să își motiveze echipa. William s-a decis, totuși, să o angajeze pe Susan, dar pe o altă poziție, unde avea mai puțini oameni de coordonat. A stabilit, de asemenea, întâlniri de două ori pe săptămână cu Susan, în scopul de a-i pune la dispoziție câteva tehnici de comunicare și de motivare a subordonaților.*

Intuiția vă poate ajuta să vă dezvoltați abilitățile de afaceri în următoarele domenii:

- > previzionarea tendințelor în afaceri;
- > previzionarea fluctuațiilor la bursă;
- > planificarea strategiilor;
- > luarea deciziilor rapid și eficient;
- > angajarea persoanei potrivite pentru un post;
- > eficientizarea managementului;
- > vizualizarea tranzițiilor;
- > înțelegerea și motivarea angajaților;
- > înțelegerea șefilor și a altor persoane de decizie;
- > prezicerea promoțiilor și a diferitelor politici;
- > cunoașterea nevoilor clienților și a modului de comunicare cu ei;
- > negocierea afacerilor și a contractelor;
- > creșterea competitivității.

Orice tip afacere se poate folosi eficient de aceste abilități - unele mai mult decât altele, în funcție de ceea ce faceți în mod concret. Dacă lucrați în domeniul financiar, spre exemplu, veți învăța să vă încredeți în intuițiile dumneavoastră privind investițiile. Dacă activați în marketing sau vânzări, s-ar putea să primiți informații cu privire la modul de abordare a potențialilor clienți. Cercetătorii și inginerii pot primi ajutor cu privire la chestiunile tehnice și metodele de fabricare/reparare. Directorii vor primi sfaturi vizând modul de a-și motiva personalul, precum și de a-i înțelege problemele (atât pe cele profesionale, cât și pe cele personale) care le-ar putea afecta performanțele.

De asemenea, puteți folosi informațiile obținute pe cale intuitivă pentru a lua decizii personale referitoare la drumul pe care îl parcurge cariera dumneavoastră sau la vreo schimbare a locului de muncă. Dacă nu sunteți mulțumit de serviciul pe care îl aveți în prezent, intuiția vă poate ajuta să identificați mai ușor dificultățile întâmpinate acolo, să aflați felul în care vă privesc colegii de muncă sau să înțelegeți mai bine felul în care raționează șefii și colegii dumneavoastră -toate aceste lucruri vă vor face, evident, mai eficient și mai confortabil în propria piele. Și chiar dacă sunteți mulțumit de slujba actuală (poate chiar sunteți unul dintre acei norocoși!), puteți îmbunătăți situația oricând, prin înțelegerea modului în care trebuie să apreciați ceea ce aveți, să vă dezvoltați micromediul și să vă

faceți eforturile mai fructuoase.

Toate acest abilități pot fi ale dumneavoastră, exploratorul parapsihic, numai dacă vă deschideți mintea spre aceste posibilități și vă exprimați dorința de a vă rafina simțurile și de a primi informații și pe viitor. Puteți obține toate acestea în mai multe moduri, inclusiv prin vise, sclipiri de moment și chiar acumulări subtile de informații logice. Dacă doriți să zăboviți asupra uneia dintre aceste direcții, încercați exercițiul referitor la luarea deciziilor, care a fost inserat în carte ulterior în acest capitol.

### *În relații*

Cine ar putea spune care parte a vieții dumneavoastră vă interesează în mai mare măsură - munca sau relațiile personale? Desigur, cele două se amestecă, întrucât și la serviciu aveți de-a face cu oameni și relationați cu ei, dar modul în care o faceți diferă foarte mult. Cu siguranță că acordați mai multă atenție chestiunilor emoționale - trecute și prezente - care țin de relațiile dumneavoastră cu oamenii. Iar intuiția constituie instrumentul perfect pentru a pătrunde până la cele mai intense sentimente și a le înțelege, atât în ceea ce îi privește pe cei din jur, cât și pe sine.

Cu toții, bărbați și femei, suntem fascinați de ceea ce îi mișcă pe cei din jur. Adesea, oamenii au de suferit atunci când cineva apropiat lor face ceva peste puterile lor de înțelegere. Eu, în calitatea mea de parapsihic, încerc să intru pe sub pielea oamenilor, încerc să privesc situația din punctul lor de vedere. Să simt exact ce simte și cel de lângă mine. Eu dau glas trăirilor, grijilor și problemelor pe care le experimentează atât clientul meu, cât și persoana care îl interesează pe el. După care încerc să constitui un plan de bătaie pentru rezolvarea situației respective. Și dumneavoastră puteți trece printr-un proces similar, atunci când sunteți singur cu intuiția personală.

### *Sunteți conștient?*

*Aproximativ 85% dintre clienții mei sunt femei, în general, femeile discută mai întâi despre relații și abia apoi despre carieră. Bărbații, în schimb, sunt interesați în primul rând de carieră. Iar când ne mai rămân doar câteva minute din ședință, mă întrebă și despre relații! Spre exemplu, bărbații încep șirul de întrebări cam în felul următor: „Șeful meu, pur și simplu, refuză să mă promoveze, iar eu nu mai știu cum să fac față situației.” O femeie începe prin a spune: „Soțul meu este foarte distant și preocupat. Aveți idee ce anume se întâmplă?” Evident, aceste*

*întrebări descriu o tendință generală - nu toate femeile și toți bărbații se încadrează în acest stereotip.*

Acordați-vă un minut pentru a vă gândi la tipurile de relații în care sunteți dumneavoastră implicat - fie că sunt romantice, fie de prietenie, familiale, profesionale sau altfel. Cum vă poate ajuta intuiția să vi le îmbunătățiți? De multe ori, ceea ce trebuie să faceți este să aflați informații despre modul de a gândi al celeilalte persoane, pentru a-i putea înțelege sentimentele și pentru a vedea ce anume o motivează. Atunci când știți exact de unde pleacă acea persoană, puteți face conexiuni cu ea și puteți comunica mult mai eficient.

Am o clientă care este profund implicată în organizația religioasă din care face parte, în ciuda bunelor intenții ale fiecăruia, membrii respectivei organizații au păreri diferite, iar acest lucru îi împiedică de multe ori să conlucreze eficient, într-o zi, această clientă m-a rugat să o ajut în privința unui blocaj insurmontabil din cadrul grupului. Folosindu-mi intuiția, am reușit să îi explic punctele de vedere ale unuia dintre liderii organizației, alături de motivele acestuia de a respinge planurile grupului. Am discutat apoi cu clienta mea despre diverse modalități de a-i arăta acestuia că ea împărtășește viziunea lui și chiar că are idei pentru niște compromisuri utile.

În mod bizar, în ziua următoare l-am auzit pe acel lider, expunând la radio exact aceleași puncte de vedere pe care i le explicasem și eu clientei. Dacă vă întrebați cum s-a finalizat conflictul, ei bine, situația nu și-a găsit o soluție prea ușoară. Informațiile pe care i le-am oferit eu i-au ajutat pe toți membrii grupării opozante să îl înțeleagă mai bine pe acel lider și să încerce o perspectivă diferită, care să ajute la deschiderea comunicării între cele două tabere, încă mai lucrează la ameliorarea divergențelor dintre ei și din când în când mă mai consultă pe mine, pentru a le dezvălui cam ce pași ar mai trebui făcuți.

### *Paranormal*

*Știați că Elvis nu e singurul muzician despre care se bănuiește că ar fi reînviat? Liberace s-a întors pe Pământ pe 19 februarie 1989, în Fyffe, Alabama. Există articole din acea vreme, în care se relatează că ar fi fost văzut un Liberace având o înălțime de peste 3,6 m împreună cu pianul său (și acela supradimensionat), învăluit într-o aură luminoasă, în timp ce*

*cobora dintr-o navă spațială în formă de banană. Odată ajuns pe Pământ, el a cântat câteva din piesele sale cele mai cunoscute. Pianul strălucea în lumină. Mii de oameni au asistat la acel spectacol, care a rămas încă neexplicat.*

Intuiția dumneavoastră vă ține, de asemenea, conectat la nevoile personale, arătându-vă cum să procedați pentru a vă îmbunătăți relațiile cu cei apropiați. Un exemplu clasic al modului în care intuiția vă este de folos este atunci când sunteți pe cale de a dezvolta o nouă relație. Am avut câteva clienți care au venit la mine la un an de la începutul unei relații cu un bărbat, cu vestea tristă că au făcut alegerea greșită. Și când au aruncat o privire asupra trecutului, amintindu-și primele întâlniri, cele mai multe dintre ele și-au amintit și momentele în care vocea lor interioară le spunea că nu e bărbatul potrivit și că nu e cazul să continue relația. Și, probabil datorită alegerilor greșite făcute în trecut, s-au temut să aibă încredere în propriul instinct. Dar odată ce v-ați conectat la sursa intuitivă, veți primi atât avertismente, cât și confirmări cu privire la corectitudinea deciziei luate.

Un domeniu elementar în care mă folosesc în permanență de puterea mea intuitivă este cel al alegerii oamenilor cu care lucrez la un moment dat - doctori, dentiști sau mecanici care să-mi repare mașina. De asemenea, mulți părinți apelează la intuiție pentru a alege cele mai bune școli sau cei mai buni profesori pentru copiii lor. Chiar dacă anumite domenii educaționale sunt ideale pentru anumiți elevi, ele se pot dovedi inoportune pentru alții, în plus, dacă înțelegeți cum doi oameni se pot înțelege și motiva reciproc, atunci veți putea lua decizia corectă cu privire la direcțiile importante pe care le aveți de ales. Mai mult, dacă puteți înțelege cum anume e mai bine să le prezentați o schimbare celorlalți, veți face astfel încât aceasta să fie mai ușor de suportat de către toată lumea.

Mulți oameni intuitivi sunt de părere că fiecare persoană cu care intrăm în contact de-a lungul vieții noastre intervine pentru a ne învăța ceva anume. Spre exemplu, un copil își educă părinții în spiritul răbdării, în timp ce părinții își învață copiii să fie disciplinați. Chiar și o „cutie a furiei” ne învață ceva, fie că e vorba de importanța punctualității sau de necesitatea ignorării furiei atunci când rezolvarea nu ține de noi. În cazul în care nu sunteți foarte sigur în privința părerii pe care o aveți despre cineva, încercați exercițiul care urmează.

Mulți dintre noi intră în panică atunci când sunt puși în situația de a lua o decizie într-o problemă, oricât de puțin importantă ar fi aceasta. De multe ori, situațiile nu pot fi rezolvate printr-un răspuns de tipul „da” sau „nu”. De aceea, concepem liste interminabile de avantaje și dezavantaje privind fiecare posibilitate. Le discutăm cu prietenii și familia, încercăm să adunăm cât mai multe informații despre situația în cauză și, în final, se poate întâmpla să ne simțim mai confuși ca la început.

Atunci când aveți de luat decizii, încercați să urmați procesul pe care l-am prezentat în cele ce urmează, pentru a profita de avantajul pe care puterea intuitivă vi-l poate oferi, însă intuiția nu este menită să înlocuiască logica și rațiunea. Mai degrabă, intuiția vă oferă informații în plus - în legătură cu sine și cu lumea înconjurătoare - în procesul de luare a deciziei.

**1. Faza pregătitoare.** În acest stadiu, nu faceți altceva decât să cercetați problema pe care o aveți. Pentru început, scrieți pe o hârtie tot ce vă vine în minte în legătură cu hotărârea pe care o aveți de luat. Strângeți cât de multe informații puteți. Declarați-vă intenția fermă de a lua o decizie. Aflați cât mai multe lucruri despre dumneavoastră și despre felul în care vă va afecta decizia. Toate acestea nu fac decât să favorizeze intervenția puterii intuitive. Formulați decizia sub forma unei întrebări de tipul: „Ar trebui să accept jobul oferit de compania X”?

Iată un exemplu din experiența mea personală:

*Înainte de a mă începe să fac citiri parapsihice, eram director de programe într-o companie de software. Ofeream citiri numai prietenilor și cunoștințelor, iar asta se întâmpla numai de câteva ori pe lună. Apoi, o jurnalistă de la ziarul Boston Globe a aflat despre mine și m-a întrebat dacă aș avea timp și pentru o ședință cu ea. Câteva luni mai târziu a publicat un articol în care descria experiența ei parapsihică. Articolul a avut un asemenea impact, încât telefonul a început să sune încontinuu, trebuind în final să îmi angajez o secretară.*

*Întrebările pentru intuiția mea erau:*

- > *Ar trebui să îmi văd de slujba actuală și să uit de intuiție?*
- > *Ar fi mai bine să renunț la prezentul loc de muncă și să dezvolt o carieră în citiri parapsihice?*
- > *Ar trebui să încerc să le fac pe amândouă în paralel?*



*În această fază, am făcut cât de multe cercetări am putut. Am aflat câte ceva despre ceea ce implica închirierea unui birou, despre demararea unei afaceri, obținerea unei autorizații și despre munca de secretariat. Am discutat și cu alți parapsihici din zonă. Am vorbit, de asemenea, și cu șeful meu din compania de software, despre poziția pe care o ocupam în cadrul firmei, despre viitorul companiei și despre rolul meu în tot acest cadru. Am strâns cât mai multe detalii despre tot.*

Vreți să știți ce s-a întâmplat? Citiți în continuare și veți afla.

**2. Faza tranziției.** Aceasta este partea cea mai dificilă pentru cei mai mulți. Este stadiul în care nu aveți ce face, decât să așteptați. De multe ori, s-ar putea să aveți senzația că pierdeți timpul, că nu faceți nimic. Acesta este, însă, un moment pe care trebuie să vi-l acordați pentru ca soluția problemei să se contureze. Dacă sunteți o persoană care crede în ghizi spirituali, în îngeri și în alte metode prin care Universul vă ajută, atunci vă puteți gândi la această perioadă ca la un timp în care acestea își strâng resursele, își adună forțele, fac toate conexiunile și sincronizările, pentru a putea formula răspunsul mult așteptat.

Încercați să faceți din acest timp unul plăcut. Aveți grijă de dumneavoastră. Mergeți la o ședință de masaj. Luați-vă o zi liberă de la serviciu, încercați metode ca meditația sau yoga. Relaxați-vă. Dormiți mai mult. Adesea este destul de dificil pentru puterea intuitivă să se strecoare printre neînsemnatele probleme cotidiene dintr-o minte ocupată. Faceți orice vă ajută să încetiniți ritmul vieții.

Acum, înapoi la exemplul meu:

*Eu mă consider un om al acțiunii, în consecință detest această fază a așteptării. M-am rugat mult în privința deciziei. Am cerut vise sau orice altă formă de îndrumare spirituală. Am meditat. Am notat în jurnal. Am cerut orice fel de semn privind drumul pe care ar trebui s-o apuc. Mi-am imaginat mai multe scenarii, din care am încercat să extrag răspunsul de care aveam nevoie, îmi era teamă de riscul la care mă expuneam. Va funcționa, oare, propria mea afacere? Voi reuși eu de una singură? Mă voi descurca făcând asta tot timpul? Care vor fi beneficiile? Dar siguranța zilei de mâine? De asemenea, mă încânta ideea unei schimbări majore și a posibilităților pe care aceasta mi le oferea. Intre timp, am continuat să-mi*

*îndeplinesc slujba din compania de software, dar si citirile intuitive. Am așteptat.*

Câteodată, când nu sunteți sigur de decizia pe care trebuie să o luați, așteptarea este cea mai bună strategie. Acordați-vă timp, pentru ca intuiția să vină la dumneavoastră. Dacă sunteți, totuși, în criză de timp, creați-vă un moment de liniște, departe de rutina ce vă umple zilele, pentru a-i da minții timp să se elibereze și să se calmeze.

**3. Faza iluminării.** Dacă ați respectat primele două faze cu intenția clară de a primi îndrumare spirituală, atunci aceasta va veni de la sine. Răspunsul poate veni sub forma unui vis ori ca un impuls spre o anumită alegere sau, pur și simplu, printr-o subită certitudine interioară în ceea ce privește decizia optimă. De asemenea, poate veni în momentul în care vă așteptați mai puțin, dar aveți mai mare nevoie de el. Să vedem ce mi s-a întâmplat mie:

*Răspunsul pe care îl așteptam a venit în timp ce dormeam. Am avut un vis, în care se făcea că mă aflu pe un lac superb. Mă copleșise frumusețea peisajului, când am observat că mă aflu în bărci. Da, nu este nici o greșală de tipar. Mă aflu în două bărci. Eram cu un picior într-o barcă și cu altul în cealaltă. Iar cele două bărci se îndreptau în direcții opuse. M-am trezit instantaneu și am început să râd. Nu mai puteam merge simultan în două direcții! Am înțeles imediat că nu-mi e posibil să fac față slujbei actuale, dar să mă ocup si de citiri în același timp. Răspunsul a devenit clar.*

Informația poate răzbate într-un mod asemănător celui care mi s-a întâmplat mie sau într-unul diferit cu mult. Trebuie doar să vă amintiți să aveți încredere în ea, ca și în maniera dumneavoastră de descifrare a mesajului. E un mesaj sosit special pentru dumneavoastră, așa că nu îl luați ca pe ceva de la sine cuvenit și nici nu vă temeți să acționați în baza lui.

**4. Faza confirmării.** După ce ați luat hotărârea corectă, în mod normal vă veți simți ușurat, încântat, poate chiar calm, liniștit. Lucrurile încep să aibă sens și să se lege între ele. Acestea fac parte din sincronizările despre care vorbeam în capitolul 4. Vă veți simți doritor de acțiune. S-ar putea să mai primiți diverse semnale intuitive, pe măsură ce noul drum vi se deschide în față. Dați atenție sentimentelor de încântare sau de anticipație pozitivă caracteristice acestei faze.

Și... ca să termin povestea:

*Am fost surprinsă să văd cât de bine s-a sincronizat decizia pe care am luat-o cu lucrurile care au urmat. Un prieten de-al meu avea un birou pe care se gândea să îl subînchirieze, așa că l-am luat. O altă cunoștință abia venise în țară, după câțiva ani petrecuți peste hotare și avea nevoie de o slujbă temporară. A devenit secretara mea pentru o vreme. Totul se potrivea, iar clienții nu încetau să mă sune, eu fiindu-le recomandată de diverși prieteni de-ai lor. Toate aceste se întâmplau cu 13 ani în urmă și nici o clipă, de atunci, nu am regretat decizia pe care am luat-o.*

Este foarte important să separați gândul că ați luat decizia corectă de stările normale de anxietate care însoțesc o perioadă plină de schimbări. Cei mai mulți dintre noi se gândesc cu teamă la schimbările majore. Se prea poate să fiți nevoiți să vă mutați, să vă părăsiți actualul loc de muncă sau o parte dintre prieteni și să înfrunțați întâmplări mai puțin așteptate. Amintiți-vă că din orice situație nouă aveți câte ceva de învățat, dar că va veni și ziua în care veți privi înapoi și veți spune: „A fost o nimica toată!”

Iată în cele ce urmează un exercițiu cu câteva sfaturi concrete privind procesul parapsihic de luare a deciziei, încercați-l.

Exercițiu de luare a deciziei intuitive

1. Care este dificultatea sau provocarea cu care mă confrunt? Descrieți situația aici:

2. Ce anume trebuie să învăț din această situație? Ar putea fi vorba de o calitate pe care învățați să v-o însușiți - precum curajul, răbdarea sau iertarea. Descrieți-vă gândurile și sentimentele aici:

3. Care e soluția pe care mi-o doresc? De multe ori ne concentrăm atât de mult pe problema care ne apasă, încât uităm să ne întrebăm ce anume vrem de fapt. Fiți atent la orice vă încântă, vă entuziasmează, vă dă o stare de pace sau calm. Descrieți orice gânduri și sentimente aici:

5. Ce pași trebuie să respect pentru a-mi atinge scopul? În unele situații, ne atingem scopul propus doar trecând prin mai multe serii de pași mărunți. Analizați-vă răspunsul la întrebarea precedentă și definiți câteva acțiuni care să vă ducă mai aproape de țelul stabilit:

De multe ori, durează un timp considerabil până când observați că

toate grijile și detaliile problemei se rezolvă. Dar priviți această perioadă ca fiind o aventură. Luarea unei decizii echivalează cu realizarea unui mare pas într-o anumită direcție, iar acest lucru implică adesea un oarecare grad de risc. Totuși, porniți la drum! Într-o bună zi, după foarte mult timp, vă veți opri și veți spune: „Nu am regretat niciodată!”

## Folosirea simbolurilor parapsihice personale

Atunci când așteptați să primiți o informație fi foarte evident, aflându-se chiar în fața dumneavoastră. Aceste mesaje pot veni în variate forme - vise, evenimente independente de voința personală, afirmații stranii făcute de o persoană de la care vă așteptați mai puțin sau fraze ori pasaje care, pur și simplu, vă sar în ochi.

Viața e plină de mesaje ce răsar la fiecare pas. Cu toate acestea, de multe ori nici nu le vedeți. Sau, chiar dacă realizați că sunt mesaje intuitive, nu înțelegeți ce încearcă ele să vă transmită. Din aceste motive, ar fi înțelept să sortați simbolurile pe care dumneavoastră le asociați cu anumite cuvinte sau concepte.

### *S.O.S. Intuiția!*

*Iată un mod amuzant de a primi un răspuns, atunci când sunteți într-un impas. Expuneți, în scris, detaliile problemei cu care vă confrunțați, ca și cum ați cere ajutorul unui expert angajat la o revistă, prin intermediul rubricii „Poșta redacției”. Inspirați adânc, apoi imaginați-vă că sunteți vestita edito-rialistă Dear Abby și încercați să emiteți cel mai bun sfat pe care l-ați putea da. Pentru a vă ajuta, adresați-vă întrebarea: „Ce ar face o persoană înțeleaptă, într-o situație similară?” înainte să vă dați seama, soluția se va materializa.*

Unii parapsihici folosesc diverse varietăți de flori drept simboluri. Ei asociază imaginea anumitor flori cu anumite sentimente sau ocazii. Atunci când predă, Lynn folosește un exercițiu în cadrul căruia le cere elevilor ei să se grupeze pe perechi și să își imagineze că partenerii lor sunt flori. Dacă un student vizualizează o floare aflată separat de toate celelalte, înseamnă că partenerul său de clasă se simte singur, izolat. Dacă altul vizualizează o floare care se află deasupra celorlalte, atunci colegul său de clasă are un caracter de conducător, fiind un lider. Am avut o persoană în

clasa mea care a văzut o floare ofilită, vlăguită, ca simbol al partenerului său de exercițiu. Apoi a exclamat către colega în legătură cu care primise mesajul: „Cred că ai nevoie de îngrășământ!” în final, am aflat că persoana respectivă încerca de ceva timp să rămână însărcinată.

Iată un exemplu despre cum vă puteți folosi simbolurile pentru a aduna informații intuitive. Să presupunem că vă rugați, adresându-vă ghidului spiritual personal în felul următor: „Ce ar trebui să fac pentru a avea mai multă energie?” În minte vă apare instantaneu simbolul pentru o schimbare în carieră, în momentul respectiv realizați că locul actual de muncă nu vă mai satisface și decideți să vă vedeți cu un expert în consiliere profesională.

Sau poate că vă deranjează de ceva timp faptul că aveți dificultăți în relația cu un coleg de muncă, cu care în trecut vă înțelegeați bine. Vă întrebați dacă nu cumva ați făcut ceva care să îl supere. Formulați întrebarea: „Ce se întâmplă cu colegul meu de muncă și ce aș putea să fac, ca să îndrept situația?” În scurt timp, vedeți simbolul unei inimi frântă. Acest semn vă duce cu gândul la o relație încheiată. Imediat înțelegeți că, probabil, asta i s-a întâmplat colegului dumneavoastră și decideți să fiți un pic mai blând și mai înțelegător cu el.

În continuare, am inclus un exercițiu care vă va ajuta să vă definiți propriile simboluri. Parcurgeți lista următoare și notați primul răspuns care vă vine în minte. Dacă simbolurile vă vin în minte mai degrabă sub forma unor imagini decât a unor cuvinte, sunteți liber să și desenați.

### *Exercițiu de descoperire a simbolurilor parapsihice personale*

<i>Subiectul</i>	<i>Simbolul personal</i>
Muncă	
Educație	
Căsătorie	
Bani	
Casă	
Sănătate	
Călătorie	
Prieteni	
Divorț	

Carieră în ascensiune	
Schimbare în carieră	
Aptitudini muzicale	
Schimbare de domiciliu	
Vacantă	
Persoană timidă	
Persoană dominatoare	
Profesor	
Situație nouă/schimbare	
Cădere	
Primăvară	
Spiritualitate	
Ambiție	
Familie	
Dragoste	
Natură	
Putere	
Altceva	
Altceva	

După ce ați completat lista, s-ar putea să simțiți nevoia să adăugați pe viitor alte imagini care vă vin, fie că se referă la concepte complet noi, fie că doar modificați noțiunile deja menționate. Vă sfătuiesc să nu tăiați vreo asociere anterior făcută, pentru că un concept poate avea mai multe simboluri. Curând, ați putea avea un ghid pentru tot ceea ce se petrece în mintea dumneavoastră.

Cum să procedați când sunteți în impas

Și dacă, totuși, se întâmplă, cu toate că țineți ochii larg deschiși, să nu primiți nici un semn de ghidare spirituală intuitivă? E posibil să gustați doar un pic din lumea aflată „de cealaltă parte”, dar suficient încât să vă determine să vă întrebați pentru tot restul vieții ce se află acolo? Puțin probabil!

V-am oferit numeroase exemple cu ajutorul cărora să exersați (și vă vom mai oferi și altele)! Nu uitați că nu toate ideile și conceptele vor

funcționa la fel de eficient pentru dumneavoastră - fiecare persoană răspunde diferit la stimuli. Dar nu încetați să exersați, faceți pași mărunți și simțiți-vă bine în tot acest timp.

Pe lângă imaginea de ansamblu, asigurați-vă că nu ignorați nici chestiunile mici. Analizați fiecare decizie pe care o luați, fie ea chiar si lipsită de importanță. Scrieți mesaje de mulțumire către toți oamenii care contează pentru dumneavoastră. Exersați încontinuu, pentru ca gândurile si energia dumneavoastră să curgă. Plimbați-vă prin cartier și încercați să vedeți realitatea care vă înconjoară dintr-o perspectivă nouă, diferită. Dansați, săriți, pocniți o pernă... Și încetați să vă luați pe dumneavoastră înșivă prea în serios. Amintiti-vă zicala: „îngerii pot zbura pentru că au inima ușoară.”

### *Căi încurcate*

*Dacă simțiți că, de fiecare dată când e cazul să luați o decizie, vă blocați într-un impas emoțional și sunteți înconjurat de teamă și anxietate, s-ar putea ca la mijloc să fie ceva mai mult decât intuiție. Pentru astfel de momente, vă recomand minunatele cărți ale doamnei Susan Jeffers: *Feel the Fear and Do It Anyway* (Simte teama și, oricum ar fi, acționează), Fawcett, 1988 și *Feel the Fear... and Beyond: Mastering the Techniques for Doing It Anyway* (Simte teama și ceea ce se află dincolo de ea: stăpânirea tehnicilor de acțiune în orice circumstanță), Random House, 1998. Aceste două lucrări sunt foarte utile si reușesc să ridice moralul oricui se găsește într-un astfel de impas emoțional.*

### *Atunci când nu primiți informația imediat*

Rețineți că sunteți încă în stadiul în care învățați. Și învățați să aveți răbdare -cu dumneavoastră, dar și vizavi de situația în care vă aflați - iar aceasta poate constitui o mare parte din lecția curentă. Nu uitați că pentru orice este nevoie de timp.

E posibil ca multe fapte si forte să intre în joc, până când drumul pe care e recomandat să apucați să devină vizibil. Spre exemplu, se poate întâmpla să fiți pus în situația de a aștepta, de ceva mai mult timp, un răspuns referitor la un job pentru care ați aplicat, pentru că un altul (chiar mai bun!) este pe cale de a se elibera altundeva, poate la un nivel ierarhic mai înalt sau într-o companie la care nici nu ați visat vreodată că ați avea

șanse. Situația prezentată ne aduce aminte de vechiul proverb pe care vi l-am tot repetat: „Ascultă-ți instinctul!” Dar, dacă sunteți realmente neliniștit, iată ce puteți face pentru a obține câteva răspunsuri în legătură cu ceea ce gândiți, simțiți, visați sau vă imaginați. Sunteți pregătit pentru acest uimitor sfat? Oricum, încercați-l!

Exercițiu care nu seamănă deloc cu aruncarea monedei în sus

1. Gândiți-vă la decizia pe care trebuie să o luați. Formulați-o în minte ca pe o întrebare cu răspuns de tipul „da/nu”: „Ar trebui să accept jobul la compania X?”; „Ar trebui să îmi dau examenul de absolvire acum?”; „Ar fi bine să nu mă mai întâlnesc cu John?”

2. Luați o monedă și aruncați-o. Capul indică „da”. Pajura - „nu”. Bun, acum, care e rezultatul?

3. Gândiți-vă la felul în care v-ați simțit când ați văzut rezultatul dat de soartă. Ați fost dezamăgit? Ușurat? Ați simțit o puternică încântare în tot corpul sau un ghem de teamă în stomac? Recunoașteți, prima tendință a fost să mai aruncați încă de două ori și să mergeți pe varianta „2 din 3”! (Sau ați făcut asta deja?)

Toate răspunsurile la aceste întrebări sunt, de fapt, exemple ale intuiției care vă vorbește. Tratați-le ca pe niște indicii apte să vă conducă spre răspunsul corect la întrebarea care vă macină. Adesea, ne așteptăm ca intuiția să ne vorbească printr-o voce tunătoare, venind parcă din ceruri: „Lynn, acceptă postul oferit de compania X! Du-te, femeie!”

E mult mai probabil să primim mesaje subtile, impulsuri lăuntrice sau diverse senzații fizice. Când veți învăța să fiți atent la toate acestea și să urmați semnalele, atunci ele vor substitui acea voce clară și puternică pe care o așteptați inițial.

*Cam să vă repuneți energia în mișcare*

Sogyal Rinpoche, autorul cărții *The Tibetan Book of Living and Dying* (*Cartea tibetană a vieții și a morții*), a spus: „Exersați-vă intuiția în mod constant, pentru ca atunci când sunteți în focul bătăliei, atunci când aveți nevoie de ea, să fie acolo pentru dumneavoastră. Dar trebuie să o exersați.” Nici chiar atunci când nu sunteți foarte optimist, nu trebuie să vă opriți din exercițiu.



Această practică include multe din tehnicile despre care am discutat în capitolul 6. Meditația și respirația sunt două dintre cele mai eficiente pentru majoritatea oamenilor, în timp ce pentru alții funcționează exercițiile, rugăciunea, *incantația* sau *contemplația*. Dar pentru a vă menține conectat la sursă, trebuie să rămâneți motivat sau să vă remotivați cu ceva nou.

#### *Dincolo de cuvinte*

*Incantația poate fi practică printr-o melodie scurtă, simplă, sau doar prin câteva note monotone. De regulă, aceasta implică repetiția aceluiași cuvânt sau sunet, pentru a obține o anumită stare de spirit. Contemplația implică gândurile sau reflecțiile dumneavoastră profunde, ca o formă de meditație sau rugăciune. Spre exemplu, trebuie să vă concentrați asupra unui singur concept, cum ar fi pacea, ca modalitate de a obține o stare de spirit optimă.*

Iată un exercițiu destinat să vă ajute să descoperiți exact ce anume vă motivează.

#### Exercițiu de accesare a intuiției pentru a dobândi succes

1. Amintiți-vă un moment din viața dumneavoastră în care ați primit un lucru pe care vi-l doreați cu adevărat. Acesta putea fi: o schimbare în carieră, o relație, casă, mașină, familie sau orice altceva. Precizați despre ce anume era vorba:

2. Care au fost factorii care v-au determinat să obțineți acel lucru? Ați făcut ceva în sensul acesta? V-ați rugat? V-ați considerat, pur și simplu, norocos? A fost nevoie de mari eforturi, pentru a vă atinge scopul? A trebuit să renunțați la toate încercările, tocmai pentru a-l obține? Scrieți orice vă vine în minte în legătură cu aceste lucruri:

3. Care au fost obstacolele întâmpinate în atingerea țelului? Ați fost descurajat? Familia sau prietenii v-au sfătuit să renunțați? A existat vreo piedică pe care a trebuit să o depășiți de unul singur? Notați orice vă vine în minte:

4. Imaginați-vă că aveți un fel de înger păzitor, care vă veghează. El știe

că dumneavoastră vă doriți prosperitate, pace, dragoste, succes și un drum mai ușor în viață, închideți ochii și întrebați această ființă ce anume trebuie să faceți, pentru a vă dezvolta toate aceste calități. Puneti-vă gândurile pe hârtie aici:

5. Întrebați-vă îngerul păzitor ce ar trebui să faceți, atunci când vă simțiți descurajat:

Identificarea motivelor care v-au determinat să intrați în impas și a pașilor ce trebuie urmați pentru a vă menține motivat vă poate fi de mare folos, în acest fel, puteți afla multe lucruri despre dumneavoastră și puteți înțelege motivul pentru care nu progresați. Nu uitați, intuiția personală vă oferă întotdeauna șansa de a învăța câte ceva.

Acordați timp ghidării interioare

Viața nu are întotdeauna un curs drept și liniștit, chiar dacă toate acțiunile noastre sunt corecte. Așa cum natura are anotimpuri, sușuri și coborâsuri, tot așa are și viața. Menirea noastră ca ființe umane spirituale este să învățăm să iubim și să iertăm, să experimentăm pacea interioară, să fim altruști și să avem compasiune pentru semenii noștri. Universul are foarte multe moduri de a ne învăța toate aceste lecții, între pereții acestei școli numite Pământ.

*Reflecții asupra timpului și intuiției*

Problema cu timpul nu este că nu am avea destul la dispoziție, ci că el nu există - însă noi nu reușim să înțelegem că nu există. Sună bizar? Ei bine, unii oameni sunt de părere că credința general acceptată, conform căreia timpul curge într-un singur sens, nu e decât un nonsens.

Unde este Einstein, când ai nevoie de el? Teoria relativității, emisă de el, este aceea care a pus mulți oameni pe gânduri, în esență, fizica modernă ne arată că timpul nu există numai într-un anumit loc și într-un anumit moment. Nu este ceva fix, un dat al sorții. Dar, pentru mulți parapsihici, aceasta nu e o idee nouă -inclusiv pentru cei ce au trăit cu mult înaintea lui Einstein (cum ar fi Nostradamus).

Acei parapsihici speciali, care pot călători pe axa timpului înainte și

înapoi, vizualizând vieți anterioare sau prevăzând viitorul, de fapt, nu fac decât să acceseze această linie continuă a timpului, în locuri și momente diferite. Evident, nu putem dovedi acest lucru - nu prin cuvinte, în orice caz. Matematicienii lucrează la această problemă, dar, până la găsirea soluției, cereți psihicului dumneavoastră să vi se dezvăluie.

*Cum să grăbiți un eveniment pe care doriți să-l creați*

„Cea mai mare descoperire a generației mele este aceea că ființele umane, prin schimbarea atitudinii interioare a minții, pot schimba aspecte exterioare ale vieții lor”, susține William James, psiholog și filosof (1842-1910). Acesta este, cu siguranță, un bun motiv pentru existența unei voințe umane libere. De asemenea, relevă care e puterea minții.

*Vizualizarea creativă* e construită pe tipul de gândire al lui James. Dacă vă gândiți la ceea ce vreți să obțineți în viață, chiar puteți obține asta. Spre exemplu, dacă vă doriți o mașină nouă, imaginați-vă în acea mașină, conducând-o fericit și salutându-vă prietenii în drum spre casă. Fiți conștient de faptul că această metodă funcționează doar dacă vă imaginați pe dumneavoastră în mașină. Căci dacă vă închipuiți doar o mașină goală, așa vor rămâne lucrurile, iar visul va rămâne doar un vis.

*Dincolo de cuvinte*

*Vizualizarea creativă e procesul prin care crearea unei imagini impulsionează obținerea rezultatului dorit. Această imagine este evocată adesea în timpul meditației sau a relaxării profunde.*

Am descoperit că, dintre clienții mei, aceia care au în minte o imagine clară a ceea ce vor să obțină în viață, reușesc să o facă mult mai repede, însă aceia care se simt nesiguri pe țelurile lor, care simt că nu le merită sau consideră că sunt de neatinș, își încetinesc sau chiar stopează procesul de atingere a idealurilor.

Schițarea unei imagini care să descrie ceea ce vă doriți funcționează sub mai multe aspecte, în primul rând, vizualizarea trimite un semnal laturii dumneavoastră intuitive, cu privire la ceea ce vă doriți cel mai mult. După aceea, intuiția dumneavoastră poate acționa în sensul împlinirii visului. Dar nu vă așteptați ca ea să facă toată treaba. Aici intervine ce-a-de-a doua parte - acțiunea propriu-zisă.

Ceea ce aveți dumneavoastră de făcut este să vă concentrați asupra obiectivelor și apoi să acționați în baza impulsurilor intuitive. Acordați atenție fiecărui indiciu intuitiv care vă poate ajuta în împlinirea scopului. S-ar putea să simțiți deodată nevoia să sunați un prieten. Sunați-l! Ori s-ar putea să vă doriți subit să citiți o anumită carte. Citiți-o! Sau să discutați cu persoana care se află la coadă lângă dumneavoastră. Discutați! Acțiunea și intuiția lucrează împreună pentru atingerea scopului. Nivelul intuitiv superior al minții dumneavoastră știe cel mai bine de ce anume aveți nevoie ca să vă îndepliniți visul.

Similare vizualizărilor sunt *afirmațiile*. Aceste expresii verbale pozitive trimit, de asemenea, mesaje minții dumneavoastră, indicând ceea ce doriți să realizați. Atunci când alegeți o afirmație pozitivă, întotdeauna e recomandat să folosiți timpul prezent, pentru ca schimbările să se întâmple acum, mai degrabă, decât într-un viitor îndepărtat. Spre exemplu, spuneți: „Sunt receptiv față de intuiția mea și pregătit să acționez conform înțelepciunii sale”, mai degrabă decât: “Voi fi receptiv față de...”

#### *Dincolo de cuvinte*

*Afirmațiile sunt enunțuri ce creează, prin repetare frecventă, o altă realitate sau un adevăr. Auzim destul de des de unele afirmații pozitive, pe care oamenii și le tot repetă, pentru a-și îmbunătăți situația. De reținut ar fi că și gândurile negative, repetate în mod constant, funcționează în același mod, evident negativ.*

Am folosit aceste două tehnici, vizualizările și afirmațiile, pentru a-mi pune afacerea pe roate. Afirmația mea pozitivă era: „Am o afacere de citiri parapsihice, cu normă întreagă și de succes.” Vizualizarea includea o agendă plină de programări și un robot telefonic plin de mesaje de la clienții mei - toate acestea într-un birou frumos, în care se afla un client zâmbitor. Ei bine, toate mi s-au întâmplat în realitate!

#### *Încetiniți ritmul vieții*

Probabil cunoașteți și dumneavoastră oameni care arată încrezători, organizați și împăcați. Aceștia par a nu se enerva niciodată - nu par copleșiți de situații limită (precum defectarea calculatorului atunci când au de respectat un termen limită sau eșuarea în a-și lua copiii de la școală în

timp util). Birourile lor nu necesită săpături arheologice pentru a găsi o bucată de hârtie. Care e secretul?

Cheia păstrării calmului constă în conștiința a ceea ce se întâmplă în planul general al vieții, în jurul și dincolo de individ, într-o criză sau în mijlocul unei perioade pline de frustrări, e bine să nu vă panicați, să vă opriți o secundă și să vă întrebați: „Ce trebuie să învăț? Ce aș fi putut să fac și ce pot face în viitor, pentru a evita repetarea unei astfel de situații?” Răspunsurile dumneavoastră pot include următoarele:

- *Să învăț să spun „nu” lucrurilor care mă epuizează.*
- *Să mă focalizez asupra realizării lucrurilor care mă fac fericit în viață.*
- *Să reevaluez lucrurile de care am, într-adevăr, nevoie.*

Există două cărți foarte populare, care vă pot ajuta să intrați în contact cu aceste principii: *Simple Abundance: A Daybook of Comfort and Joy* (*Abundența simplă - o carte de zi cu zi despre alinare și bucurie*) scrisă de Sarah Ban Breathnach (Warner Books, 1995) și *Comfort Secrets for Busy Women* (*Secretele confortului pentru femeile ocupate*) a lui Jennifer Loudon (Sourcebooks Trade, 2003). Ar mai fi și site-ul lui Jennifer, de care noi ne-am atașat mult: [www.comfortqueen.com](http://www.comfortqueen.com).

Iată, în cele ce urmează, un exercițiu care vă va ajuta să încetiniți ritmul de viață. Pentru a-l practica, trebuie să scoateți din priză telefonul și să vă desprindeți de televizor - de ce nu, chiar acum?

Luați o foaie de hârtie sau folosiți-vă jurnalul. Fără să vă gândiți prea mult, notați rapid cinci experiențe care v-au epuizat, lăsându-vă complet lipsit de energie. Apoi, listați rapid cinci lucruri sau experiențe obișnuite, care v-au făcut să vă simțiți fericit, energic și focalizat.

Alegeți una la întâmplare din prima listă și imaginați-vă că vi se întâmplă în momentul de față. Închipuiți-vă exact impactul pe care l-ar avea asupra dumneavoastră. Vizualizați toate detaliile și senzațiile pe care întâmplarea respectivă le-ar genera.

Apoi descrieți experiența fericită. Dacă simțiți nevoia să desenați, atunci formulați-vă răspunsurile prin intermediul imaginilor. Folosiți cât de multe culori doriți; puteți folosi chiar și fotografiile din reviste, dacă asta vă e de ajutor.

Când ați terminat și cu prezentarea întâmplării pozitive, inspirați adânc. Spuneți-vă că vă este permis să faceți orice vă doriți. Luați-vă față

de dumneavoastră înșivă angajamentul ca, în această lună, să faceți tot posibilul pentru a avea mai multe astfel de experiențe fericite în viața dumneavoastră.

Acum, uitați-vă peste lista cu evenimente nedorite. Alegeți una și tăiați-o. Dacă vă face să vă simțiți mai bine, elaborați un întreg desen deasupra ei, care să indice în mod clar că ați eliminat total acea sursă de stres din viața dumneavoastră. A învăța să spuneți „nu” și a vă stabili anumite limite poate fi foarte important în procesul dezvoltării puterii dumneavoastră intuitive. Dacă vă gândiți bine, probabil, știți exact ce tip de întâmplări vă secătuiesc de energie și, probabil, știți și ce trebuie să faceți pentru a le evita. Acum, luați-vă față de dumneavoastră înșivă angajamentul să faceți tot posibilul ca să vă protejați de acea sursă de stres.

Uh! Nu vă simțiți deja mai calm și mai focalizat? Noi, cel puțin, ne simțim.

Păstrarea echilibrului vă ajută să trăiți în prezent, să fiți receptiv și conștient de toate mesajele care vă sunt transmise, în final, veți atinge un nivel al conștientei care vă va conecta în mod direct la acea forță care este sursa vieții și a iubirii. Stați pe aproape, pentru mai multe detalii despre legătura dintre intuiția personală și viața oamenilor (în capitolul 8).

*Ce trebuie să rețineți:*

- > Puteți folosi informațiile intuitive în orice aspect al vieții.
- > Învățați să vă înțelegeți propriul set de simboluri intuitive.
- > A intra în contact cu propria intuiție e un întreg proces - aveți răbdare.
- > Schimbarea perspectivei asupra timpului vă ajută să dețineți controlul.

## **Partea a III -a**

### **Trup, minte și spirit**

*Mulți oameni cred că toate aceste abilități parapsihice sunt situate numai la nivelul minții, însă trebuie să știți că trupul joacă, și el, un rol foarte important. Desigur, creierul se află situat în trup. Și tindem să credem că mai există și altceva, care conectează trupul cu mintea și le dă putere amândurora: spiritul.*

*Partea a III-a vă vorbește despre conexiunile și interacțiunile dintre trup, minte și spirit. Vom vorbi despre forța vieții, cea care constituie fundamentul și care motivează tot ceea ce există. Această forță vă ajută să vă vindecați și să evoluati. Vă vom recomanda metode de a vă consolida accesul fizic, mintal și spiritual la această forță puternică și pozitivă, menită să vă ajute de-a lungul drumului pe care îl aveți de parcurs.*

## Capitolul 8

### Forța vieții

*În acest capitol:*

- > *Conexiunea trup-minte-spirit*
- > *Fluxul energetic în Orientul Antic*
- > *Cum vă vorbește trupul*
- > *Aura dumneavoastră - energie luminoasă*
- > *Încrederea în sursele naturale de cunoaștere*

Toți acei guru antici care au trăit în Orient știau, cu milenii în urmă, ceea ce vesticii au început să învețe abia cu câteva decenii în urmă: trupul este direct legat de minte, emoții și spirit.

Acum câțiva ani nu era cazul, însă în momentul de față cei mai mulți americani acceptă ideea că stresul poate cauza boli, în timp ce exercițiul fizic și alimentația corectă pot îmbunătăți starea de sănătate. Studiile au demonstrat veridicitatea acestor lucruri și i-au determinat atât pe medici, cât și pe nutriționiștii tradiționaliști să îmbrățișeze, în sfârșit, aceste concepte, între timp, cercetătorii medicinei alternative continuă să descopere „noi” legături între trup, minte și spirit, în câțiva ani, aceste idei „radicale” vor fi, probabil, acceptate ca reprezentând înțelepciune tradițională și promovate de către instituțiile din domeniul sănătății, în acest capitol, vom arunca o privire asupra modului în care mintea interacționează cu trupul și vom vedea unde anume intră în acțiune psihicul dumneavoastră.

#### Vestul întâlnește Estul

„Mintea și trupul sunt un întreg inseparabil”, spune Deepak Chopra în bestseller-ul său, *Ageless Body, Timeless Mind (Trupul fără vârstă, mintea fără timp)*, reeditat în anul 1998 la Three Rivers Press. Născut la New Delhi, India, dr. Deepak Chopra e un medic foarte apreciat, specializat în endocrinologie, care a atras atenția a numeroși americani asupra metodelor alternative de însănătoșire, prin intermediul cărților sale foarte populare (a scris peste 35!) și prin numeroasele apariții la televizor.



Sunteți conștient?

Termenul „maladie” (*disease*- Ib. engl.) a devenit foarte popular în ultimii ani. Interesant este faptul că el a fost folosit prima oară de Morman Vincent Peale, preot și autor al cărții *The Power of Positive Thinking*, apărută la Simon & Schuster, în anul 1947 (*Puterea gândirii pozitive*, editată în limba română la Curtea Veche Publishing, în 2006). Ideea din spatele termenului era că bolile trupului sunt legate de stările spirituale și emoționale care ne afectează, în cartea *You Can Heal Your Life* (*îți poți vindeca viața*), reeditată în anul 1999 la Hay House, Louise Hay susține ideea importante conexiuni dintre minte și trup. Autoarea arată cum, de multe ori, ideile mărginite și convingerile limitative ale oamenilor reprezintă chiar cauzele bolilor lor. Ea spune: „Gândurile pe care le gândim și vorbele pe care le rostim sunt cele care creează experiența personală.”

Deepak Chopra este el însuși un exemplu grăitor al apropierei culturii estice de cea vestică. Rădăcinile sale orientale l-au ajutat în învățarea multora dintre vechile tehnici folosite de guru indieni, în particular, eforturile sale au fost dedicate studierii uneia dintre cele mai înalte forme de însănătoșire - *medicina ayurveda*. Termenul *ayurveda* provine din combinația a două cuvinte de origine sanscrită: *ayur* care înseamnă „viață” și *veda* care înseamnă „cunoaștere”. Din cele două, obținem sintagma „cunoaștere a vieții”. Aproximarea lui Chopra de medicina și cultura occidentală a facilitat procesul de transpunere a unor idei orientale abstracte în concepte occidentale uzuale. Așadar... care este mesajul cu privire la legătura minte-trup?

Dincolo de cuvinte

Medicina ayurveda este cel mai vechi sistem de însănătoșire naturală din câte se cunosc până acum, dar e mai mult decât o știință medicală. Are mare legătură cu atenta observare a naturii și a conexiunii acesteia cu omul, prin intermediul meditației. Această practică a formulat adevăruri spirituale care au fost transmise de la guru la discipoli încă de acum 5000 de ani.

*Accesarea surselor antice de energie*

Ideea centrală a multor filosofii spirituale antice - inclusiv a celor

care au legătură cu creștinismul, iudaismul și credințele amerindiene - e aceea că o forță universală a vieții însușește tot ce există, traversând fiecare persoană. Ea umple atât corpul, cât și mintea și generează energia de care oamenii au nevoie în viață. Datorită faptului că această vastă forță se deplasează în mod continuu prin oameni, tot ea îi și conectează (trupește, intelectual și spiritual, ca un tot unitar) cu nesfârșita forță universală a vieții, care însușește toate lucrurile din jur. Din acest punct de vedere, yoghinii și budiștii au dreptate când spun: „Tot înseamnă unul.” (Sună cam ca replica din *Cei trei mușchetari*!)

### *Chi-ul Chinei*

Medicina chineză antică denumește această energie universală care curge prin trup *chi*. Chi-ul curge prin organele vitale, prin oase, flux sangvin și prin alte segmente ale trupului, în cadrul unei rețele de căi numite *meridiane*. Organismul uman conține 14 meridiane majore, fiecare dintre ele trecând prin mai multe părți ale corpului.

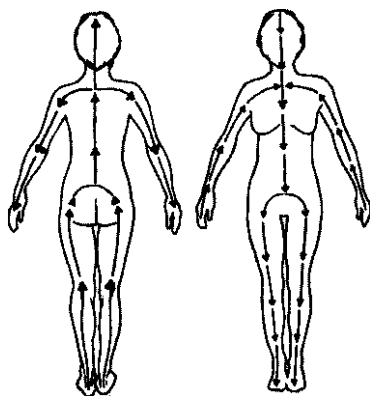
Cu toate că chi-ul nu poate fi văzut, măsurat sau testat, vindecătorii îl pot direcționa prin corp acolo unde este nevoie. Conform acestei tradiții, prea mult sau prea puțin chi într-o anumită parte a corpului (situație creată de un blocaj al fluxului de chi) poate genera stres și, în final, apariția bolii. Unii vindecători folosesc tehnici precum acupresiunea sau acupunctura, pentru a elibera excesul de energie care se colectează în anumite puncte specifice ale meridianelor. Prin eliberarea și redirecționarea curgerii chi-ului prin corp, ei reușesc să echilibreze excesul, blocajele sau acumulările de stres.

### *Dincolo de cuvinte*

Conform medicinei chineze antice, chi reprezintă forța vitală a corpului. Japonezii o numesc *ki*. Meridianele sunt căi ce poartă chi-ul prin tot corpul uman.

*Conform principiilor străvechii practici chineze numite QiGong, cunoscută și sub numele de chi kung, curgerea energiei „qi” sau „chi” prin corp este facilitată de executarea anumitor mișcări - exerciții de respirație și manipulare a punctelor de presiune. Chi curge prin organele vitale ale corpului, oase, flux sangvin și alte părți, în cadrul unei rețele de căi.*





### *Prana yoghinilor – echilibrați-vă ckakrele*

În India, cuvântul *prana* este folosit referitor la acea energie care curge prin întreg organismul, la fel și prin întreaga materie a Universului. Nu este o formă a conștiinței sau a spiritului, ci o formă a energiei pure, ce animă atât mintea, cât și trupul. Similară chi-ului chinezesc, prana se mișcă pe anumite trasee prin trup.

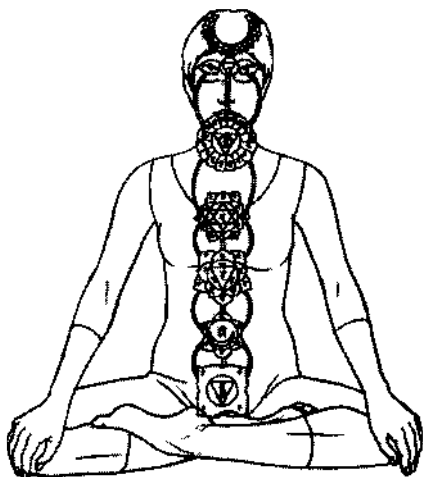
Din punctul de vedere al unui yoghin, prana curge prin 10 curenți (sau căi) numite *nadis*. Cele mai importante trei nadis-uri sunt poziționate de-a lungul coloanei vertebrale. Atunci când inspirați, una dintre aceste căi coboară prana până în partea din dreapta-jos a coloanei vertebrale. Iar când expirați, o alta urcă prana până în partea din stânga-sus a coloanei. Mișcarea pranei între cele două părți creează un curent care, în final, va conduce prana în afara coloanei vertebrale. Cele șapte chakre (pe care le-am prezentat în capitolul 4), sunt centre majore de energie, poziționate de-a lungul acestui traseu.

Dincolo de cuvinte

Conform tradiției yoghine din India, prana este o formă de energie ce animă întreaga materie, inclusiv corpul uman. Nadis sunt numite căile pe care le parcurge energia psihospirituală, căi despre care se consideră că funcționează ca niște curenți de energie vibrațională.

*Cele șapte chakre din yoga sunt centre de energie.*

De ce vă spunem toate aceste lucruri? Deoarece credințele antice referitoare la modul în care curge energia prin corp corespund manierei în care știința medicală modernă privește deplasarea mesajelor de-a lungul sistemului nervos. Nu e chiar o bagatelă, nu-i așa?



### Conexiunile sistemului nervos

Revistele și jurnalele medicale din ziua de azi sunt pline de studii care arata cum stările noastre mentale sunt direct legate de condiția fizică. Deși această idee a fost cu timpul acceptată, există mai multe teorii privitoare la modul în care operează procesul minte-trup, chiar și în cadrul domeniului sănătății alternative sau al vindecării parapsihice.

Iată o privire de ansamblu asupra opiniilor pe care le au parapsihicii moderni și cercetătorii psi-ului despre ceea ce se întâmplă între minte și trup. Unii sugerează că acel câmp care înconjoară trupul e compus din informații despre trup și despre ceea ce i s-a întâmplat acestuia. Informația e stocată în căi ale corpului care transcend creierul (contrar ideii că acesta stochează singur întreaga memorie). Iar această memorie a trupului se regăsește în fiecare celulă în parte.

### *SOS, Intuiția!*

Vreți să aflați mai multe despre interacțiunea minte-trup? Căutați cartea doamnei Mona Lisa Schulz - *Awakening Intuition (Trezirea intuiției)*, Three

Rivers Press, 1999. În ea ne sunt oferite observațiile personale ale autoarei, în calitate de neuropsihiatru, neurolog și un foarte apreciat parapsihic în domeniul medical.

Având titlul de doctor în medicină, Mona Lisa Schulz este atât neuropsihiatru, cât și neurolog și parapsihic medical. Schulz e un puternic susținător al ideii că memoria rezidă în întreg organismul. Ea explică, de asemenea, cum anumite situații emoționale cauzează eliberarea de substanțe chimice care călătoresc prin organism (inclusiv prin creier). Aceste elemente chimice își lasă amprenta asupra moleculelor ce alcătuiesc țesutul unui organ al corpului. Dr. Schulz admite că anumite chestiuni emoționale asociate cu anumite situații pot lăsa urme în diferite zone ale organismului, corespunzătoare celor șapte chakre (sau centre de energie emoțională), ce aparțin tradiției răsăritene antice. Următorul tabel vă arată maniera în care anumiți factori emoționali corespund anumitor zone ale corpului.

<b>Centre emoționale</b>	<b>Zone ale corpului</b>	<b>Aspecte personale</b>
Primul	Sânge, oase, șolduri, coloană vertebrală, imunitate	Probleme familiale, susținere, securitate.
Al doilea	Pelvis, mijloc, organe sexuale	Relații, motivații
Al treilea	Stomac, tract gastrointestinal.	Imagine de sine, slujbă.
Al patrulea	Inimă, plămâni, sâni	Exprimare emoțională, parteneriat.
Al cincilea	Ceafă, gât	Exprimare personală
Al șaselea	Ochi, urechi, nas, gât, creier.	Percepție, gândire, moralitate.
Al șaptelea	Mușchi, gene, țesut conjunctiv	Scop în viață, conștiință a divinității.

Dr. Schulz evidențiază ideea că simptomele fizice ale bolii pot reprezenta, de fapt, binecuvântări. Ele sunt semnale ale laturii noastre intuitive, care ne amintesc că trebuie să fim atenți la o situație emoțională ce trebuie rezolvată. Schulz e de părere că aceste chestiuni emoționale

trebuie neapărat tratate cu atenție, pentru a le fi permisă deplasarea normală prin corp, care e preferabilă blocării în anumite zone. Sună foarte asemănător modului în care curge chi, nu-i așa?

### *Cum transmite mesaje relația minte-trup*

Corpul nostru are un limbaj intuitiv care ne transmite mesaje într-o varietate de moduri, inclusiv prin senzații fizice, emoții, vise, viziuni și simptome de boală. Am discutat în capitolul 4 despre senzațiile și emoțiile fizice ca formă de clarviziune și vom discuta mai multe despre vise și viziuni în capitolele care urmează. Așa că, acum, e șansa noastră de a explora simptomele malade ca fiind semnale ale corpului în legătură cu ceea ce se întâmplă de fapt în organism, din punct de vedere emoțional și spiritual.

Atunci când parapsihicii medicali oferă citiri, ei accesează informații despre condiția unui client. Ceea ce, de regulă, include dileme emoționale legate de anumite dificultăți fizice. Totul depinde foarte mult de maniera în care fiecare primește informații, pentru că fiecare parapsihic medical receptează informația în mod diferit. Spre exemplu, Mona Lisa Schulz vede o imagine clară a locului care are probleme, exact cum apare acesta în organismul clientului. Pe de altă parte, Caroline Myss, autoare și parapsihic medical, vede o lumină sau un câmp de energie ce înconjoară pacientul, cu câteva zone întunecate ce marchează locurile cu probleme. (Dacă ați citit despre aceste lucruri, vă gândiți acum, probabil, la aure. Vom discuta despre acest tip de energie a corpului ulterior, în acest capitol).

### **SOS, Intuiția!**

Edgar Cayce, faimosul vindecător activ în prima jumătate a secolului al XX-lea, a păstrat note ale ședințelor ținute cu peste 30.000 pacienți - din care cei mai mulți veneau de foarte departe, în timpul fiecărei ședințe de vindecare, Cayce intra într-o stare de transă; apoi, latura lui inconștientă începea să pună diagnostice, rostind cuvintele: „Da, putem vedea trupul.” El și-a atribuit abilitatea de a diagnostica cu atâta acuratețe capacității de a vedea celulele fiecărui pacient ca fiind conștiente. Fiecare celulă îi comunica lui Cayce (prin mintea sa inconștientă) ce anume provoca starea de boală.

Acești oameni au muncit din greu pentru a-și dezvolta îndemânările miraculoase de a citi informațiile transmise de corp - și o puteți face și dumneavoastră! Puteți începe prin a asculta ceea ce vă spune propriul corp. Mai întâi, veți înțelege multitudinea de feluri în care corpul vă trimite mesaje, apoi veți ști ce anume să căutați. Iată, în continuare, câteva moduri diferite (și, poate, surprinzătoare) în care corpul vă vorbește.

### *O bătaie a inimii*

Inima este mai mult decât un mușchi ce pompează sânge. Cercetările au arătat că inima are un minicreier al ei, un sistem inteligent, care ajută la determinarea efectului pe care reacțiile mentale și emoționale le au asupra sănătății omului. Sistemul funcționează printr-o serie de neuroni și nervi localizați în inimă, ce transportă impulsurile între inimă și creier.

Legătura dintre inimă și creier e o șosea cu două sensuri: inima primește semnale de la creier (sistemul nervos central) și viceversa. Atunci când sunteți calm, inima trimite un semnal ritmic, stabil, constant, creierului. Când deveniți tensionat, speriat, (în special, în cazul unui pericol iminent), semnalele inimii devin și ele dezordonate, iar creierul receptează aceste semnale tulburătoare, punând întregul organism în alertă, în acest fel, inima controlează de fapt cortexul cerebral, care este responsabil de evolutele funcții mentale, organice și perceptive.

Luând în considerare faptul că inima își are propriul minicreier, e ușor de imaginat că și celelalte organe au, fiecare, câte un creier al lor. Cu siguranță, pielea dispune de un sistem pentru recepționarea semnalelor și transmiterea mesajelor prin corp, spre creier. Așa că, încercați să fiți atent la ceea ce gândește corpul și la acele gânduri pe care încearcă să le transmită creierului central.

### *Aveți încredere în ceea ce știe trupul dumneavoastră*

Cu toții avem câte o zonă în trup pe care eu o numesc „sistem intuitiv de avertizare timpurie”. Este acel simptom fizic sâcâitor, care ne spune că ceva e în dezechilibru în viața și corpul nostru. De obicei, e ceva minor, ca o ușoară durere de stomac, un mușchi tensionat sau o durere de cap. Este modul prin care corpul ne spune: „Atenție! Sunteți suprasolicitat. Fiți precaut!”



## Căi încurcate

A învăța să recunoașteți mesajele pe care propriul corp vi le trimite este un mod deosebit de a vă ține la curent cu problemele pe care le aveți, înainte ca acestea să ia amploare. Dar nu ignorați problemele urgente, în ideea că intuiția vă va spune ce trebuie să faceți. Puterea intuitivă funcționează numai alături de gândirea rațională. Așa că, fiți atent când vine vorba de o urgență medicală. Și nu uitați să vă faceți examinări medicale regulate!

Iată felul în care sistemul meu de alertă în privința stării de sănătate funcționează și iată cum am învățat să-l stăpânesc. „Sistemul de avertizare timpurie” este reprezentat - pentru mine - de o durere de cap. În trecut, aceste dureri mă copleșeau. Trebuia să îmi anulez toate ședințele din ziua respectivă, pentru că durerea era insuportabilă. Datorită credinței mele că simptomele fizice sunt, de cele mai multe ori, mesaje legate de ceva care nu funcționează bine, m-am decis, în final, să acord atenție intuiției corpului meu.

Într-o zi, când am simțit un început de migrenă, am luat loc și am meditat. Mi-am imaginat că îi puteam da durerii din capul meu o voce și m-am hotărât să o ascult. Spre surprinderea mea, am primit o mulțime de informații: „Faci tot timpul prea mult. Trebuie să o iei mai ușor. Nu trebuie să faci tu chiar tot. Uneori, poți să te bazezi și pe ceilalți. Nu trebuie să fii întotdeauna puternică!” Era adevărat. Sunt un om de acțiune, îmi place să accept provocări și să realizez lucruri mari. Și nu îmi cunosc întotdeauna limitele. Eu sunt, de obicei, independentă în cel mai înalt grad, așa că am dificultăți în a cere ajutorul cuiva. Această experiență a fost prima în care am făcut legătura între toate aceste idei și durerile mele de cap.

Știu acum că trebuie să dau atenție primelor semne de durere de cap. De fiecare dată, mă întreb imediat două lucruri:

- > La ce anume pot să renunț acum?
- > Ce pot face ca să mă dezvolt?

Nu pot spune că durerile de cap sunt chiar de domeniul trecutului, dar frecvența și intensitatea lor a scăzut considerabil. Și, odată cu ele, și nivelul meu de stres!

Acum, acordați-vă un moment pentru a dialoga cu propriul trup. Inspirați și expirați. Simțiți vreo durere sau vreun disconfort? Notați-vă

orice senzație imediat. Ce ar putea să însemne senzațiile fizice pe care le-ați simțit? În momentul de față, la ce anume puteți renunța? Ce puteți face, pentru a vă îngriji?

Cu toții trebuie să reținem că boala sau disconfortul nu sunt dușmani ai noștri. Dar ar putea avea rolul de mesaje, trimise de ghidul nostru intuitiv, care încearcă să ne atragă atenția. O maladie poate fi un incredibil dar făcut de inteligență, ca să ne poată conduce spre o altă cale.

## *Aurele*

Atunci când energia dătătoare de viață curge fără piedici, toate vă merg bine. Însă când nu se întâmplă acest lucru, fiecare aspect al vieții dumneavoastră se poate dezechilibra. Înțelegerea acestei energii și a modului în care curge este un pas important în crearea unei vieți armonioase. Mulți practicanți ai medicinei alternative, dintre care unii se numesc bioenergeticieni, lucrează cu energia-forță a vieții. Unii o pot simți (ca formă a percepției extrasenzoriale), alții o pot vedea (ca formă a clarviziunii). Câmpul de energie care înconjoară fiecare organism viu se numește *aură*.

## *Ce este și ce nu este o aură*

Dicționarul Webster definește aura ca fiind „o calitate sau atmosferă universală, emanată de o persoană, un loc sau un obiect”. În limbaj parapsihic, aura este câmpul vibrant de energie (adesea perceput ca fiind lumină), ce pulsează în jurul și în interiorul corpului uman, în fiecare clipă. În transpunerea imagistică a evenimentelor sacre, ați văzut, probabil, aurele ca fiind niște cercuri pictate în jurul capetelor sfinților.

În esență, aura este o atmosferă luminoasă ce înconjoară tot ceea ce are viață. Mulți oameni sunt de părere că această energie vizibilă intră și iese din corp prin vârtejurile chakra. Cu cât vă apropiați mai mult de un corp, cu atât devine mai densă și, prin urmare, mai perceptibilă. Aura și energia ei se extind, de asemenea, și în exterior, în toate direcțiile.

Mulți oameni cred că acest câmp din jurul trupului este unul electromagnetic, care ar putea chiar să conducă electricitatea, prin apa pe care o conține organismul. Nu numai că înconjoară corpul, dar acest câmp vă și protejează și vă ajută să simțiți sentimentele celorlalți, permițându-le

și lor să intre în contact cu dumneavoastră. Aura poate fi percepută atât prin trăiri, cât și senzorial sau vizual.

### *Dincolo de cuvinte*

O aură este câmpul alcătuit din energie electromagnetică ce pătrunde și înconjoară fiecare organism, viu sau nu. Cuvântul vine din grecescul *avra*, care înseamnă „adiere”.

Unii oameni sunt dotați pentru a vedea mai ușor aura, în vreme ce alții o pot simți emoțional sau tactil mai ușor decât ceilalți. Dar chiar și cei care par a nu avea o înclinație naturală pentru a percepe aurele, pot învăța cum să o facă - prin exerciții. De aceea, am pregătit câteva în acest capitol, destinate a vă ajuta să vedeți sau să auziți propria aură. Dar, mai întâi, haideți să vedem ce *nu* este o aură.

Există două iluzii optice, care sunt adesea confundate cu aurele. Acestea sunt petele mobile întunecate de pe retină (așa-numitele muște zburătoare) și imaginile persistente. Primele arată ca niște puncte distincte, conectate între ele prin linii subțiri. Acest fenomen apare, de obicei, atunci când ochiul a fost supus unei lumini puternice, cum e cea solară, în esență, nu e vorba decât de celule moarte ce plutesc în jurul ochilor dumneavoastră, evidențiindu-se pe un fundal luminos.

Imaginile persistente apar după ce vă uitați îndelung la un lucru. Spre exemplu, dacă vă uitați fix la o persoană pentru o perioadă lungă de timp, după care vă mișcați brusc ochii spre altceva, s-ar putea să vedeți zăbovind forma persoanei respective, adesea în stranii culori fluorescente. E posibil să fiți tentat să credeți că ați avut o revelație parapsihică fulgerătoare, însă nu e cazul să vă bucurați încă. În momentul în care veți vedea o aură, veți ști cu certitudine că, într-adevăr, asta vi s-a întâmplat.

### *Cum să vedeți o aură*

Pentru a începe să vedeți aure, trebuie să vă antrenați ochii să vadă în circumstanțe ideale. Spre exemplu, mulți oameni găsesc că le este mult mai ușor să învețe, atunci când persoana a cărei aură încearcă să o vadă are în spate un perete alb, gol. De asemenea, aurele sunt mai bine conturate în jurul capului, așa că acela este locul de unde ar trebui să vă începeți exercițiul. Mai târziu, veți ajunge să vedeți aura din jurul întregului trup.

Pentru început, ar trebui să practicați tehnici simple (cum sunt cele care urmează) și abia mai târziu să încercați să aplicați ceea ce ați învățat, pentru a vedea aurele în întregime. Iată, pentru început, un exercițiu.

### Exercițiu pentru câmpul energetic

1. Așezați-vă într-o poziție relaxată, într-o cameră întunecată. Nu aprindeți luminile, dar nu vă temeți dacă vreun firicel de lumină pătrunde pe geam sau pe sub ușă.

2. Țineți palmele la o distanță 20 cm de față. Poziționați-le una în fața celeilalte, la o distanță între 2 și 12 cm una de alta. Priviți peretele din spatele mâinilor dumneavoastră; evitați să vă uitați direct la mâini. Apropiați-le și îndepărtați-le una de alta (ca și cum ați bate din palme), măbind și apoi micșorând spațiul dintre ele, în mod repetat. Observați o energie ce ia naștere între mâinile dumneavoastră? Se prea poate să vedeți o lumină, să simțiți un puls sau o gâdilătură. Aceasta este aura sau câmpul dumneavoastră energetic.

3. Acum întindeți una din mâini la nivelul pieptului și întoarceți-o cu palma în sus, ca și cum ați căra o tavă. Poziționați cealaltă mână la o distanță de 25 cm deasupra antebrațului opus, cu palma în jos. Lent, apropiați mâna de braț. Fiți atent la senzațiile pe care le resimte mâna. Se schimbă ceva, pe măsură ce o apropiați de braț?

Atunci când vă veți vedea aura, veți realiza că este formată din mai multe culori. Mulți oameni emit, cu precădere, anumite culori în aurele lor; totuși, aceste culori pot varia în funcție de stările de spirit de moment. Spre exemplu, o persoană fericită poate avea o aură cu tendințe de galben luminos, dar aceasta poate deveni temporar roșie, dacă persoana se enervează brusc. O altă persoană poate avea o aură într-adevăr roșie, ceea ce înseamnă că se enervează adesea. Dacă aura cuiva are pete închise la culoare într-o anumită zonă, poate înseamnă că acea persoană suferă de o boală localizată în acea zonă.

### *S.O.S. Intuiția!*

Barbara Brennan este vindecător, profesor, autor, fizician și o autoritate în domeniul sănătății. Dacă doriți să aflați mai multe despre aure, chakre și altele, consultați cartea sa, considerată clasică - *Hands of Light: A Guide to Healing Through the Human Energy Field* (Mâini luminoase - un ghid

*pentru însănătoșire prin câmpul energetic uman*), reeditată la Bantam, în 1993. Și dacă, realmente, vreți să aflați mai mult de atât, contactați Școala de Vindecare Barbara Brennan, cu sediul în East Hampton, New York, înființată special pentru a instrui oamenii ca să devină vindecători. Puteți afla mai multe despre această școală din site-ul [www.barbarabrennan.com](http://www.barbarabrennan.com)

### *Ce semnificație au culorile*

În corpul uman se întâlnesc șapte centre majore de energie, care corespund chakrelor. Fiecare centru e considerat a fi un vârtej energetic, ce vibrează și împrăștie energie. Aurele rezultă prin iradiere, din aceste energii. Vindecătorii experți în bioenergie, cum e Barbara Brennan, consideră că aura are o structură particulară, ce corespunde formei și dimensiunii unui corp. Doamna Brennan poate vedea benzi de frecvență diferit colorate, ce radiază prin și din corp pe șapte niveluri, corespunzătoare chakrelor.

Similar teoriei elaborate de Mona Lisa Schulz - cum că anumite aspecte emoționale și de viață corespund celor șapte sisteme organice - bioenergeticienii sunt de părere că fiecare dintre cele șapte niveluri energetice ale aurei corespunde câte unui aspect al vieții. Următorul tabel vă oferă un scurt rezumat asupra culorilor aurice, asupra originii lor și asupra acelor aspecte ale vieții pe care le reprezintă.

<i>Culoarea aurică</i>	<i>Chakra/Centrul</i>	<i>Aspecte ale vieții corespunzătoare culorii</i>
Roșu	Baza coloanei vertebrale	Senzație fizică, supraviețuire, tărie
Oranj	Zona sacrală	Emoții personale: sexualitate, creativitate și vindecare
Galben	Plexul solar	Stare mentală: gânduri personale de putere, furie sau ostilitate
Verde	Inima	Interacțiune cu ceilalți: dragoste și armonie
Albastru	Gâtul	Comunicare, expresivitate și judecată
Indigo	Fruntea	Viziune interioară, înțelepciune și percepție
Violet	Creștetul capului	Scop divin: destinul

Cu toate că aceste culori corespund celor șapte centre chakra și aspectelor de viață legate de ele, aura nu este văzută ca un șir de linii orizontale care încep din vârful capului și se îndreaptă către picioare. Mai

degrabă, ele înconjoară corpul în cercuri concentrice, similare foilor de ceapă. Atunci când citesc o aură a cuiva, unii experți sunt de părere că fiecare inel care iradiază dinspre trup exprimă câte un aspect distinct al acelei persoane.

### *Citirea aurelor*

A învăța să citești și să interpretezi aurele aduce multe beneficii pragmatice. Puteți primi impresii despre o persoană numai uitându-vă câteva clipe la ea. Ține acea persoană multă furie ascunsă în sine, fiind caracterizată de o aură roșie? Sau are o aură albastră, lucru ce indică faptul că e, în general, calmă și optimistă?

Puteți practica arta pe care abia ați descoperit-o prin efectuarea unor citiri rapide ale oamenilor pe care îi întâlniți pentru prima oară. După ce ajungeți să aflați mai multe despre ei, verificați dacă impresiile primite la prima vedere au fost corecte. Veți învăța că aura fiecărei persoane are umbre și culori variabile. Dacă cineva are o aură mată sau întunecată, acea persoană e, probabil, deprimată și negativistă, în caz contrar, dacă vedeți o persoană cu o aură strălucitoare, luminoasă, puteți presupune că acea persoană e, în general, optimistă și încrezătoare, încercați pe cont propriu! Următorul exercițiu vă va determina să începeți.

### Exercițiu de citire a aurei

1. Găsiți un partener și rugați-l să se așeze în fața dumneavoastră, cu spatele la un perete alb sau vopsit în culori foarte deschise.

2. Observați-vă prietenul cu ochi semi-focalizați. Încercați să evitați a vă uita direct la el. În schimb, direcționați-vă privirea către peretele din spatele lui. Fiți atent la conturul corpului său, care e încadrat în câmpul său energetic.

3. Rugați-vă prietenul să se miște încet. Vedeți culorile mișcându-se odată cu el?

4. Fiți atent la orice culoare văzută. Pe întreg corpul vor apărea mai multe culori. (Notă: Unele persoane *simt* sau *percep* culorile, mai degrabă, decât le văd.)

5. Spuneți-i prietenului dumneavoastră ce culori ați interceptat.

6. Interpretați ceea ce ați văzut, folosind tabelul precedent. Observațiile dumneavoastră au sens pentru persoana respectivă, bazându-se pe ce știți

aceasta despre sine?

Nu renunțați, chiar dacă nu reușiți din prima încercare. Amintiți-vă că și abilitatea de citire a aurelor poate cere timp și exercițiu pentru a se forma. Ați putea aștepta un moment mai potrivit, pentru a încerca din nou. Anumiți bio-energeticieni percep câmpurile magnetice numai atunci când accesează o stare meditativă. Poate că această metodă va funcționa și pentru dumneavoastră. Nu vă temeți să încercați orice credeți că vi s-ar potrivi.

### *S.O.S. Intuitia!*

Puteți afla foarte multe lucruri despre dumneavoastră înșivă încercând o simplă citire a propriei aure, folosind oglinda. Stați în fața oglinzii, cu ochii semi-focalizați și fiți atent la orice culoare care apare în jurul dumneavoastră.

### *Desenarea aurelor*

După ce veți fi căpătat o perspectivă mai detaliată asupra citirii aurelor, s-ar putea să nu vreți să vă opriți aici. Mai degrabă, veți dori să notați orice informatic interceptată; așa că e mai bine să desenați imediat ceea ce vedeți.

O tehnică ar consta în desenarea unui cerc sau a unui oval, care să sugereze ființa umană. Separați partea superioară a cercului, reprezentând capul omului. Partea inferioară va reprezenta restul corpului. Pentru că, probabil, veți vedea cel mai bine aura din jurul capului, ar trebui să începeți desenul de sus. După ce ați terminat, analizați-vă desenul și interpretați-l conform tabelului anterior, potrivit culorile cu problemele cu care se confruntă persoana.

O altă tehnică ar fi să încercați să folosiți acuarele și să pictați trupul persoanei respective, cu acea culoare pe care o simțiți ca fiind a aurei. Această metodă merge bine pentru oamenii care simt aura, fără să o vadă. Minteă dumneavoastră inconștientă poate funcționa prin propria creativitate, revelându-vă culorile percepute, deși invizibile, încercați această metodă cu un prieten apropiat, pentru a vă simți confortabil atunci când veți verifica răspunsul.

Să vă însușiți abilitatea de citire a aurelor este un mod senzațional de a intra în legătură cu energiile naturale ce curg prin și în jurul corpului

dumneavoastră. Perceperea acestor energii vă poate deschide în față niveluri cu totul noi de înțelegere. Vă poate ajuta să înțelegeți legăturile care există între fațetele personalității unei persoane, ce formează un întreg - trupul, gândurile, emoțiile și spiritul, înțelegându-vă propria aură veți înțelege, mai apoi, cum și unde vă situați în vasta rețea energetică ce înconjoară planeta Pământ.

### *Încred eți-vă în ceea ce știe Pământul- forța vitală a naturii*

Conform înțelepților antici, care au înțeles cum stau lucrurile cu energia vieții (sau forța vieții - chi), fiecare dintre noi se naște cu o anumită cantitate de energie. Ne putem reîncărca bateriile prin interacțiunea cu pământul, soarele, aerul, mâncarea, băutura și relațiile pozitive cu ceilalți.

Contactul cu aceste forțe naturale ne ajută să construim o legătură cu ele și cu locul nostru în Univers. Acest lucru ne ajută să devenim mai conectați și mai atenți la informația din jurul nostru. Putem lua energie și înțelegere din ceea ce oferă pământul și putem, în schimb, să eliberăm rugăciuni și gânduri de recunoștință pentru locul pe care îl ocupăm în marea schemă a lucrurilor, în limbajul yoghinilor, această recunoștință ar putea fi numită „iubire”.

Acum că am aruncat o privire mai atentă asupra modului de funcționare a trupurilor noastre în relație cu mințile și cu mintea universală, ce vom face cu toate aceste informații? Capitolul 9 ne va explica fundamentele vindecării, ceea ce ne va conduce ulterior la căutarea unor noi căi de a ne folosi energia intuitivă - atât pentru a-i ajuta pe ceilalți, cât și pentru a ne ajuta pe noi înșine.

### *Ce trebuie să rețineți:*

- > Medicina orientală păstrează multe tradiții, ce reflectă lucruri pe care știința modernă abia le descoperă cu privire la corpul omenesc.

- > O forță vitală de energie curge prin tot ce există, conectându-ne mințile și trupurile.

- > O manifestare sănătoasă a emoțiilor noastre corespunde unei curgeri libere a energiei vitale prin corpul nostru.

- > Puteți învăța să percepeți aurele și să interpretați culorile în care acestea apar.

- > Condiția fizică a corpului nostru ne poate da informații despre starea emoțională.



## Capitolul 9

### Puterea parapsihică de vindecare

*În acest capitol:*

- > Vindecarea începe din interior spre exterior
- > Ce cred oamenii de știință despre rugăciune
- > Accentuarea aspectelor pozitive
- > Deplasarea acelei energii care semnifică forța vieții în contact cu latura sacră

Cu toții avem acces la remarcabila sursă de energie a Universului. Parapsihicii care au un simț puternic în ceea ce privește această energie sunt capabili să lucreze cu ea în multe moduri și pe multe niveluri. Ei văd că energia există pentru fiecare în parte - în trup, în minte și în spirit. Cu puțină ghidare, și dumneavoastră vă puteți simți propria energie și puteți învăța să o echilibrați în interiorul sinelui. Puteți începe să vă îmbunătățiți fluxul energetic, să vă alinați sinele și să creați armonie în tot ceea ce vă înconjoară. Acesta este unul dintre primii pași în vindecarea parapsihică, ce constituie subiectul principal al acestui capitol.

Vindecarea are loc pe mai multe niveluri și poate lua diverse forme. Vindecarea prin credință, spre exemplu, depinde foarte mult de încrederea pacientului în puterile vindecătorului de a media relația dintre el și Dumnezeu. Vindecarea parapsihică cere ca vindecătorul *să facă* ceva fizic, cum ar fi manipularea energiei pentru ajutarea pacientului. Puteți învăța să accesați această energie, care vine din Univers - sau de la Dumnezeu, de la o putere supremă sau oricum doriți să numiți această forță - pentru a vă vindeca atât pe dumneavoastră, cât și pe ceilalți.

Sentimentul de „mai bine” — regenerarea spirituală

Cuvântul „regenerare” se referă la a fi făcut din nou, sub o nouă formă. *Regenerarea spirituală* se referă la renașterea spiritului. Creștinii folosesc termenul „renăscut”; budiștii numesc acest lucru „deșteptat”. Nu are nici o importanță cum îl numiți. O conștiință nou găsită a laturii dumneavoastră spirituale vă poate oferi o nouă viziune asupra lucrurilor, vă poate îmbunătăți atitudinea și vă poate oferi un nou scop în viață. S-ar

putea să experimentați regenerarea spirituală ca pe un apel de trezire, care să vă determine să realizați cât de valoroasă este viața în realitate și cât de important este rolul dumneavoastră în cadrul ei. Evident, nu fiecare dintre noi are menirea de a salva lumea; totuși, cu toții putem face câte ceva pentru a îmbunătăți și, prin urmare, a vindeca lumea din jur.

Dincolo de cuvinte

Regenerarea spirituală se referă la o renaștere a spiritului sau la o convertire religioasă. Ne duce cu gândul la o persoană care o ia de la capăt, de regulă într-o condiție nouă și superioară celei anterioare. Vindecarea de la distanță este aceea care are loc prin gânduri directe, cum e rugăciunea, chiar și atunci când pacientul nu e prezent. Metoda poate fi considerată o formă de telepatie sau psihokinezie.

## Rugăciunea și știința

Contactul cu sursa atotputernică a vindecării spirituale poate avea multe denumiri, dar mulți oameni din societatea occidentală o numesc *rugăciune*. Legătura dintre rugăciune (și religie sau credință) și știință s-a schimbat simțitor în ultimele decenii, de când Einstein a demonstrat că nu există mare diferență între energie și materie. Până atunci, oamenii de știință erau de acord cu ideea că primești numai ceea ce vezi - și invers. Lumea materială domina, pe atunci.

Astăzi, mulți cercetători și mulți medici recunosc puterea minții de a modifica lumea materială. Deși comunitatea științifică nu s-a decis asupra numelui acestei abilități, comunitatea spirituală o denumeste Dumnezeu (sau energie universală sau chi). Mulți clerici numesc „rugăciune” efortul de a direcționa această forță. Și din ce în ce mai mulți cercetători și medici privesc această putere ca pe o formă a *vindecării de la distanță*.

## Știința și medicina, despre rugăciune și vindecare

O personalitate cunoscută pentru insistența cu care a cercetat posibilitățile vindecării prin rugăciune este doctorul în medicină Larry Dossey. În cărțile sale, Dossey descrie misiunea sa științifică de a descoperi relația dintre vindecare și conștiință, precum și calea de explorare a conexiunilor dintre medicină, misticism, religie și intuiție. Dr.

Randolph Byrd, este un alt medic care a studiat relația dintre rugăciune și vindecare. În anul 1988, la Spitalul General din Sânn Francisco, Byrd a condus una dintre cele mai apreciate cercetări privind efectele rugăciunii și ale vindecării. Timp de 10 luni, el a studiat evoluția a 193 de pacienți cu boli de inimă, motivând oamenii să se roage pentru jumătate din pacienții aflați acolo și lăsând cealaltă jumătate deoparte. Bolnavii care au primit ajutor prin rugăciune au arătat o îmbunătățire a stării de sănătate cu 5-7% față de colegii lor pentru care nu s-a rugat nimeni. Grupul care a beneficiat de rugăciuni din partea altora a cerut, de asemenea, mai puține antibiotice și diuretice, a suferit într-un procent mai mic de pneumonie și a înregistrat mai puține decese. Desigur, acest tip de experiment conține mulți factori destul de greu de controlat, dar cert este că a determinat oamenii să se gândească la efectele benefice ale rugăciunii.

Recent, cercetătorii preocupați de efectele psi-ului au investigat diferența dintre rugăciunea *directă* și cea *indirectă*. Atunci când vă rugați într-o manieră directă, aveți în minte un scop foarte concret, de genul: „îmi doresc ca tumoarea soțului meu să dispară!” în acest caz, tentativa dumneavoastră este aceea de a direcționa rugăciunea spre un singur rezultat, precum vindecarea cancerului, în cazul rugăciunii indirecte, vă rugați lui Dumnezeu pentru binele suprem a tot ceea ce există.

Spindrift, o organizație focalizată pe cercetarea rugăciunii, cu sediul în Salem, Oregon, a inițiat studii pentru a vedea care tehnică de rugăciune este mai eficientă. Cercetătorii de la Spindrift au analizat impactul pe care rugăciunea îl are asupra vieții plantelor, fiind mult mai ușor de măsurat efectul asupra unui sistem biologic mai simplu decât cel al omului. Unui asemenea studiu îi urmează observarea modului în care cei care se roagă pot afecta dezvoltarea și metabolismul semințelor cultivate și încolțirea semințelor de grâu și fasole, în ambele exerciții, ei au ajuns la concluzia că rugăciunea facilitează creșterea. Destul de surprinzător, tehnica non-directă (sau indirectă) a fost catalogată ca fiind mai eficientă decât cea directă, deoarece a înregistrat rezultate de două ori mai semnificative.

Rezultatele de la Spindrift sugerează că un vindecător (considerat aici o persoană care se roagă) este mult mai de ajutor dacă își păstrează în minte anumite goluri specifice. Cu alte cuvinte, a te ruga pentru binele general al unui individ - în genul: „Să i se întâmple numai lucruri bune acestui om!” - pare cea mai eficientă formă de rugăciune. Cu toate că acest mod de rugăciune a funcționat cel mai bine la Spindrift, nu a fost însă

testat pe un număr mare de oameni, în prezența unui juriu, așa că oamenii sunt încă de părere că cel mai bine e să te rogi în mod explicit, pentru binele tău sau pentru vindecarea și evoluția unei anumite persoane.

SOS, Intuiția!

Puteți încerca experimentul rugăciunii și acasă la dumneavoastră. Cumpărați simultan două plante, aflate în același stadiu de dezvoltare. Expuneți-le la aproximativ aceleași condiții de lumină și confort și udați-le în mod egal. Într-adevăr, singura diferență va fi că vă veți ruga numai pentru una dintre ele. Aveți grija ca plantele să stea la o distanță apreciabilă una de alta, pentru ca rugăciunea dumneavoastră să nu se disipe.

*Sunteți un Inițiator sau un sceptic?*

Deși nu sunteți obligat să credeți într-un anumit Dumnezeu, denumit într-un fel sau altul, credința și puternica dorință de bine sunt ingrediente importante în multe tipuri de vindecare. Mulți oameni se roagă, așteptându-se ca Dumnezeu să le îndeplinească, pur și simplu, dorințele. Dar, de cele mai multe ori, nu funcționează așa. Rugăciunea, cu acea gândire pozitivă încorporată în ea, e un parteneriat. Dacă de fiecare dată vă temeți să credeți că veți avea succes, atunci nu aveți nici cea mai mică șansă să aflați că se poate.

Gândiți în felul următor: șansele de câștig sunt net superioare dacă depășiți starea de îndoială. Dacă sunteți neîncrezător și rămâneți așa, nimic nu se poate schimba. Dar, dacă luați atitudine - chiar dacă încă aveți unele rezerve - acesta este primul pas în cucerirea încrederii. Inițiativa propriuzisă necesită măcar un pic de încredere în posibilitatea îmbunătățirii și a realizării unei schimbări.

V-au fost puse la dispoziție multe instrumente, dar trebuie să le și folosiți. Printre acestea se numără un intelect puternic, prin intermediul căruia puteți să vă alegeți viziunile și țelurile. Aveți o imaginație datorită căreia puteți vizualiza felul în care doriți să vă trăiți viața și ce stare de sănătate vă priește cel mai bine - această vizualizare fiind primul pas în a vă atinge țelurile. Dețineți, de asemenea, darul luării unei decizii și intuiție, precum și alte talentele individuale. Puteți folosi toate aceste calități cu care ați fost înzestrat pentru a crea fericire și bucurie pentru dumneavoastră și pentru ceilalți sau le puteți ignora, caz în care vă asumați riscul de a nu

vedea nici o schimbare vreodată. Decizia vă aparține.

Tratatul filosofic chinezesc intitulat *I Ching, or Book of Changes (I Ching sau Cartea Schimbărilor)* spune așa: „Fiecare eveniment din lumea vizibilă este efectul imaginii unei idei din lumea nevăzută”. Cu alte cuvinte, sunteți ceea ce gândiți. Așa că, gândiți pozitiv!

### Căi încurcate

Dacă cineva vă sugerează să vă bazați numai pe rugăciune în vindecare unei boli, nu ezitați să cereți și alte păreri. Rugăciunea este un dar minunat pe care îl puteți oferi celorlalți, iar ei vi-l pot oferi dumneavoastră. Totuși, puterea de vindecare a rugăciunii vă poate indica o metodă potrivită de tratare a bolii, cum ar fi un medic priceput. Răspunsurile la rugăciuni vin în forme foarte variate; vindecătorii care știu acest lucru îl vor admite cu modestie și nu vor insista că metoda lor este singura capabilă de vindecare

### Puterea gândirii pozitive

Așa cum, probabil, ați aflat deja din propria viață, vindecarea trupului nu are loc întotdeauna, dacă se întâmplă ca mintea să fie bolnăvicioasă sau plină de îndoieli. Această conexiune minte-trup poate genera o influență puternică asupra oricărui aspect din viața dumneavoastră, de la contribuția la distrugerea unor tumori letale până la ghidarea spre găsirea unei soluții privind un conflict la locul de muncă, situație care vă creează cu ușurință o stare de disconfort.

Îngrijorarea și îndoiala apar foarte ușor. Schimbările sunt cele care necesită curaj din partea dumneavoastră, atât în ceea ce privește renunțarea la scepticism, cât și întreprinderea primilor pași spre vindecare.

Primul pas în procesul învățării oricărui tip de vindecare este adoptarea unui mod de gândire optimist. Chiar dacă alegeți să nu vă manifestați puterile prin rugăciune, totuși puteți obține o atitudine încrezătoare prin folosirea minții în scopul direcționării propriilor gânduri.

Puteți folosi mesaje verbale și imagini vizuale de impact, pentru direcționarea propriei minți. Aceste simboluri vă penetrează inconștientul și se întipăresc în creier, pentru a crea și indica noi căi de gândire și de acțiune. Ele oferă intuiției dumneavoastră noi căi pentru obținerea de perspective și oportunități. Acest lucru dovedește receptivitate în a accepta toate schimbările minunate pe care intuiția personală le are de oferit. Dar

cum găsiți cuvintele și imaginile potrivite pentru dumneavoastră?

### *Elaborarea declarațiilor*

Odată ce ochii minții văd schimbările pe care doriți să le înfăptuiți, e recomandat să întăriți aceste imagini prin cuvinte lăuntrice. Atașarea unor cuvinte de țelurile dumneavoastră vă va ajuta să le aveți mai clar întipărite în minte și să le plasați în locul discuțiilor mentale negativiste, care v-ar putea sta în cale.

Atunci când începeți să lucrați cu declarațiile personale, țineți cont de următoarele sfaturi:

- > Faceți declarația într-o manieră pozitivă. („Sunt plină de sănătate” și nu ceva de genul „Nu mai sunt bolnavă”)

- > Formulați-vă declarațiile la timpul prezent, ca și cum aveți deja ceea ce vă doriți. („Am acces la puterile mele vindecătoare” și nu „Voi avea acces...”)

- > Emiteți declarații simple și succinte. Preferabile sunt cele alcătuite dintr-o singură propoziție. („Sunt puternic și sănătos.”)

- > Faceți ca declarațiile să sune încântător. Ceea ce vreți dumneavoastră este ca mintea subconștientă și cea conștientă să capteze și să își dorească acel lucru. („Sunt puternic și plin de energie. Pe zi ce trece, devin din ce în ce mai puternic.”)

- > Declarațiile ar trebui să se refere la sine, nu la alții. („Eu vindec și accept rugăciunea venită din partea altora” și nu „Vreau ca oamenii să se roage pentru mine”)

- > Faceți așa încât declarațiile să exprime dorințe posibil de atins. Evitați să vă sabotați, stabilindu-vă țeluri imposibil de atins. Alegeți primul pas dintr-o serie lungă de dorințe. Spre exemplu, dacă scopul stabilit de dumneavoastră este acela de a lucra câte trei ore pe zi, pentru ca după două luni să arătați ca Arnold Schwarzenegger, acest lucru reprezintă autosabotaj. încercați să vă alegeți perioade de timp mai plauzibile și un fizic posibil de obținut în ceea ce vă privește.

- > Declarația ar trebui să fie o afirmare a ceea ce doriți să creați. Nu ar trebui să includă și procesul prin care credeți că veți ajunge acolo. Acest lucru este foarte important. Dacă scopul dumneavoastră este să deveniți o persoană sănătoasă și plină de energie, afirmați, pur și simplu, acest lucru.

După ce aveți deja formulată o declarație clară, oferiți-i Universului

șansa de a-și da seama cu claritate de ce miracole aveți nevoie pentru a vă împlini dorința. Nu vă lăsați prins în capcana gândurilor de tipul „dar cum se va întâmpla acest lucru?” Ceea ce aveți dumneavoastră de făcut este să urmăriți indiciile pe care vi le oferă propria intuiție; ele vă vor îndruma acțiunile și pașii pe care trebuie să îi realizați.

### *Vizualizarea creativă*

Dacă ați petrecut vreodată o oră întreagă uitându-vă la televizor (și cine nu a făcut asta?), atunci sunteți conștient de puterea imaginilor vizuale (și știți că și cei care concep reclame sunt la fel de conștienți). Așa că, de ce să nu vă creați propriul canal interior de publicitate? Vindeți-vă ideea potențialului pe care îl dețineți, desenând o imagine a sa minte.

Atunci când vizualizați ceva, vă formați de fapt o imagine mentală a ceea ce doriți să creați în viața reală. Puteți folosi imagini mentale pozitive cu dumneavoastră și cu viața pe care o aveți, pentru a crea o imagine de sine mai bună și pentru a vă îmbunătăți experiența personală. Spre exemplu, dacă doriți să slăbiți, puteți să vă vizualizați așa cum ați dori să arătați. Dacă ceea ce vă doriți este să vă dezvoltăți conștiința clarvăzătoare, imaginați-vă în postura de clarvăzător. Umpleți decorul cu detalii ale experienței dumneavoastră — de exemplu, cum vă simțiți recunoscând și având încredere în propria intuiție sau ce senzație de siguranță vă oferă cunoașterea propriilor ghizi spirituali. Vă puteți folosi abilitatea pentru a vă vizualiza pe dumneavoastră ca ființă umană conștientă psihic. Destul de probabil, intuiția vă va ajuta.

„Vizualizare creativă” este expresia folosită pentru abilitatea de a vă imagina un viitor dezirabil. Atunci când este această calitate este folosită într-un mod care vă ajută mintea și trupul să lucreze împreună, pentru a vindeca sau îndeplini o dorință exprimată în prealabil, se cheamă *imagistica ghidată*. Acestui concept i s-a acordat destul de multă atenție, fiind privit ca o formă de vindecare sau cel puțin de încetinire a bolilor - acesta fiind scopul original pentru care a fost dezvoltată metoda.

### *Dincolo de cuvinte*

Imagistica ghidată este un fel de visare cu ochii deschiși sau un fel de meditație direcțională, care folosește imaginația într-o direcție precisă, prestabilită, pentru a atinge anumite scopuri. La origine, a fost creată pentru a ajuta mintea și trupul să conlucreze în scopul vindecării.

### *Imagistica ghidată - mintea ca vindecător*

„Emoțiile și cuvintele noastre îi dau de știre trupului în legătură cu ceea ce așteptăm de la el, iar prin vizualizarea anumitor schimbări noi putem ajuta trupul să realizeze practic acele schimbări”, spune Bernie Siegel, autorul cărții *Love, Medicine and Miracles (Dragoste, medicină și miracole)*, Harperperennial Library, 1990. Această idee reprezintă conceptul fundamental din spatele imagisticii ghidate, care vă ajută pe dumneavoastră să vă îmbunătățiți sănătatea și viața, doar imaginându-vă aceste lucruri într-o manieră pozitivă.

Cercetările arată că, dacă e practică corespunzător, imagistica ghidată poate avea următoarele efecte: scăderea tensiunii arteriale; reducerea anxietății; dispariția depresiei și a durerii fizice; întărirea sistemului imunitar; ameliorarea amețelilor din timpul kinetoterapiei; încetinirea reacțiilor alergice; grăbirea procesului de recuperare în cazul tăieturilor, arsurilor, fracturilor sau intervențiilor chirurgicale. De asemenea, îmbunătățește performanțele în sport și în orice activitate intelectuală.

Atunci când imagistica ghidată este practică la nivelul maxim de eficiență, ea vă încurajează să vă imaginați pe sine împreună cu toate simțurile dumneavoastră. Pe lângă folosirea imaginilor și a gândurilor, această tehnică implică și imaginarea sunetelor, a senzațiilor tactile, gustative și olfactive. Pentru că informațiile senzoriale pe care le percepem reprezintă modul în care mintea și imaginația tind să recepteze informații, imagistica ghidată poate accesa în mod direct mintea inconștientă, trecând peste orice cuvânt care ar putea sta în calea comunicării directe dintre minte și trup.

Un alt motiv pentru care imagistica ghidată pare a fi atât de eficientă în procesul de evoluție a trupului este acela că implică emoții. De fapt, această metodă pare să funcționeze cel mai bine atunci când folosim imagini care ne afectează puternic latura emoțională. Așa cum imaginile și alte percepții senzoriale depășesc nivelul rațiunii, ajungând direct la nivelul inconștient al minții, și emoțiile ajung direct la mintea inconștientă. Mai mult, emoțiile dețin și o istorie a lor, care interacționează cu sistemele biologice ale organismului uman. Spre exemplu, dacă vă imaginați o zi însoțită de vară alături de o persoană dragă, corpul dumneavoastră va re-experimenta același răspuns fizic de bucurie, relaxare și extaz.



Datorită faptului că emoțiile sunt atât de personale, în timpul procesului fiecare dintre noi folosește metode diferite de accesare a imaginilor eficiente. Unii oameni preferă să urmărească imagini create de alte persoane, în timp ce alții preferă să folosească imagini create de ei înșiși, în orice caz, important este să vă relaxați și să lăsați imaginația să își facă treaba. Desigur, cu cât exersați mai mult, cu atât va fi mai ușor și mai eficient.

Imagistica ghidată funcționează pe principiul că imaginile sunt evenimente prin care a trecut trupul. Imaginile senzoriale reprezintă limbajul trupului, pe care îl înțelege automat și fără dubii. Belleruth Naparstek, autorul cărții *Staying Well with Guided Imagery (Conservarea sănătății prin imagistică ghidată)*, apărută la Warner, în anul 1994, explică faptul că primul principiu operațional al imaginației este acela că: „Trupurile noastre nu fac discriminări între imaginile senzoriale mentale și ceea ce numim realitate.” Deși imaginile nu au asupra trupului un impact atât de intens ca cel al evenimentelor reale, ele creează același gen de experiențe. Și, cu toate că sunt mai slabe decât cele reale, sunt resimțite în întregul organism.

Atunci când funcționează la capacitate maximă, imagistica ghidată apare într-o stare mentală intermediară, similară visării cu ochii deschiși, meditației sau autohipnozei. Astfel, persoana în cauză intră treptat într-o stare în care vizualizează și experimentează imagini destinate s-o ajute la vindecare și motivare. Un pacient bolnav de cancer poate vizualiza un pistol ce ochește celule cancerigene, pe când un atlet își poate imagina o puma dându-i grație, viteză și forță. O persoană ce urmează terapie recuperatorie poate avea o viziune cu momente dintr-o copilărie ideală, în care obișnuia să alerge liber, după care se poate vedea pe sine pășind încrezător și independent spre viitor.

Aceste tehnici de vindecare subliniază importanța imaginației și a creativității în accesarea nivelului superior al minții - intuiția. De asemenea, ne reamintește un lucru esențial: ne putem folosi mintea pentru a ne vindeca și a ne îmbunătăți starea fizică și viața, în ansamblu.

## Vindecarea prin atingere

Am discutat anterior despre cum ajută mintea în procesul de vindecare, în plus, ar trebui să cunoașteți faptul că mulți vindecători lucrează cu corpul și cu energia acestuia transmisă prin atingere, în

prezent, medicina alternativă care folosește aure și alte câmpuri energetice se concentrează pe reabilitarea, echilibrarea, reîncărcarea și detoxifierea energetică pe mai multe niveluri - spiritual, emoțional, mental și fizic. Vindecătoarea Barbara Brennen explică: „În orice punct al experienței personale, dacă se întâmplă să vă regăsiți separați de sinele autentic, acest lucru se va vedea în câmpul energiei personale și, în final, va determina distorsiuni ale câmpului energetic, cauzând îmbolnăvire - fie prin slăbirea sistemului imunitar și apariția infecției, fie prin provocarea directă a bolii”.

Numeroase metode de vindecare ce implică atingerea împărtășesc credința comună conform căreia, pentru a crea, schimba sau vindeca, pacientul are nevoie să se conecteze la adevăratul sine. Chiar dacă vindecătorii folosesc metode ca „întinderea mâinilor”, „atingerea vindecătoare” sau „vindecarea prin credință”, toate acestea implică ideea că vindecătorul și pacientul sunt conectați la un nivel superior, probabil parapsihic, ce se deschide și revarsă energie curativă asupra pacientului.

Dacă intenționați să practicați tehnicile de vindecare, vă rog să vă asigurați că sunteți supravegheat de persoane calificate, înainte de a încerca pe un pacient. Dacă aveți nevoie de vindecare prin medicină alternativă, mai întâi consultați un medic, pentru a vă asigura că acesta este tratamentul recomandat. Și ar fi bine să-i cereți medicului dumneavoastră să vă recomande un vindecător calificat.

### *Ce știu mâinile dumneavoastră*

În anul 1939, cercetătorul rus Semyon Kirlian a elaborat o tehnică fotografică prin care a reușit să își facă vizibilă propria aură, care apărea ca o coroană poziționată în jurul mâinii sale. (Ghiciți cum a fost numită această tehnică? Fotografie de tip kirlian! Dar despre aceasta vom discuta mai pe larg în **capitolul 19**.) Scepticii au încercat să-i minimizeze descoperirea, spunând că ceea ce s-a văzut a fost fenomenul de ionizare fotografică, și nu aura umană, însă nu au reușit să explice diferența dintre frunzele vii și cele moarte - imaginile frunzelor vii aveau o aură strălucitoare, luminoasă, pe când aurele celor moarte erau opace.

În completarea încercării de a demonstra că materia însuflețită este mai vibrantă decât cea neînsuflețită, imaginile de tip kirlian arată și un lucru interesant cu privire la vindecători: vârfurile degetelor lor emană o cantitate uriașă de energie vibrantă. Mâinile persoanelor cu putere de vindecare dețin incredibil de multă energie vitală. După ce veți fi devenit

observator al aurelor, veți putea vedea acest lucru și singur. Adesea, vindecătorii emană prin mâinile lor căldură, despre care se spune că provine de la aceeași energie vitală.

Contactul cu această forță a vieții este important în procesul de vindecare, la fel fiind și pentru dezvoltarea abilităților intuitive. Iar cheia realizării acestui contact este meditația. Așa cum meditația îi ajută pe oameni să își descopere și să își dezvolte conștiința parapsihică, la fel îi ajută și să intre în contact cu potențialul de vindecare pe care îl dețin. Mai mult decât receptivitatea în privința aurelor, meditația poate asigura și conștiința necesară procesului de vindecare - atât pentru noi, cât și pentru ceilalți.

### *Reiki*

Există o tehnică de vindecare bazată pe o anumită poziționare a mâinilor, care câștigă din ce în ce mai multă popularitate în Statele Unite. Denumită *reiki*, este o tehnică simplă, ce accesează energia vitală și ajută la reducerea stresului, ducând, în consecință, la vindecare. Tratează întreaga persoană - trupul, emoțiile, mintea și spiritul. Un astfel de tratament conferă senzația de căldură, ușoare gâdilături sau o simplă relaxare, având ca rezultat un sentiment de pace, securitate și o stare de bine. În unele cazuri se petrec vindecări miraculoase.

### Dincolo de cuvinte

Reiki e un tip de vindecare prin atingere cu mâinile, în cadrul căreia un practicant antrenat își poziționează mâinile într-un anumit fel, pe șase puncte ale corpului. Prin asta, el facilitează curgerea liberă prin tot corpul a energiei dătătoare de viață.

Reiki este considerată o artă antică de vindecare, care a fost redescoperită, prin viziune, de către doctorul Mikao Usui, pe la mijlocul anilor 1800. A fost introdusă în Occident de către doamna Hawayo Takata. Reiki s-a dezvoltat ca o metodă simplă și naturală de vindecare spirituală. Practicanții ei învață poziția de bază a mâinilor, conform tehnicii reiki, dar abilitatea de a o folosi e mai degrabă transferată decât predată, de la maestrul reiki către discipoli. Abilitatea folosirii tehnicii reiki nu depinde de capacitatea intelectuală sau de dezvoltarea spirituală, așa încât mii de oameni au învățat deja să se folosească de ea.

Sursa vindecării este indicată prin însăși denumirea tehnicii - termen

de origine japoneză. *Rei* poate fi interpretat prin „universal” (în sensul de omniprezent) sau prin „conștiință spirituală” (însemnând că sursa este Dumnezeu sau un Sine superior, care, în consecință, știe totul despre acea persoană, știe care îi sunt problemele și unde anume are nevoie de vindecare). *Ki* este echivalentul japonez al chinezescului *chi* (forța vieții, legată în mod direct de starea de sănătate a unei persoane). Dacă forța cuiva este scăzută sau se află într-un blocaj, acea persoană este vulnerabilă și predispusă la a se îmbolnăvi, însă dacă energia curge constant și liber, acea persoană se simte bine și este mult mai puțin receptivă la boli. *Ki* afectează fiecare aspect al vieții unui om - emoțiile, gândurile și viața spirituală. *Ki* este, de asemenea, considerat a fi sursa abilităților parapsihice și vindecătoare ale cuiva.

Cu toate că practicarea tehnicii reiki nu necesită credința în vreo convingere spirituală, implică totuși principiul dezvoltării sinelui și al promovării armoniei cu ceilalți. Intenția principală este aceea de a ajuta oamenii să înțeleagă că vindecarea vine prin spirit și că realizarea de sine este cea care conduce la evoluție spirituală.

Sunteți conștient?

Chinezii au studiat fluxul de energie vreme de mii de ani. Mai mult, ei dețin scrieri având 4000 de ani vechime, adunate sub titlul ***Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine (Tratatul clasic de medicină internă al împăratului Galben)***, în care se regăsesc 32 de tipuri distincte de *chi* (sau *ki*). Practicanții medicinei chineze tradiționale sunt de părere că boala apare atunci când *chi*-ul rămâne blocat undeva în corp - de aceea, tratamentele lor (inclusiv acupunctura) au rolul de a elibera *chi*-ul și de a-i permite curgerea nestingherită.

SOS, Intuiția!

Există câteva cărți bune, ce vă pot oferi informații despre reiki și despre filosofia sa. Printre acestea se numără *Reiki, The Healing Touch (Reiki, atingerea vindecătoare)*, scrisă de William Rând și apărută la Vision Publication. Publicată prima oară în 1991 și reeditată în 2000, această carte a devenit un fel de clasic în domeniu. Mai puteți consulta și cartea scrisă de Diane Stein: *Essential Reiki - A Complete Guide to an Ancient Healing Art (Esența tehnicii reiki - un ghid complet al unei antice arte de vindecare)*, Crossing Press, 1995.

## *Cum să folosim terapia prin atingere*

O altă tehnică relativ nouă, bazată pe folosirea mâinilor, este terapia prin atingere. Aceasta împărtășește multe din convingerile comun acceptate de către celelalte tehnici de vindecare prin intermediul mâinilor, printre care și ideea că vindecarea vine de la o energie universală a vieții, ce curge prin toate organismele vii și creează un câmp energetic în jurul fiecărui corp. Metoda este unică, datorită modului său simplu de așezare a mâinilor.

Dora Kunz, cea care a dezvoltat tehnica terapiei prin atingere și a introdus-o în Statele Unite, era de părere că tehnica se bazează pe practica antică de întindere și așezare a mâinilor. Ea a învățat-o cum să procedeze pe Delores Krieger (care era atât doctor în filozofie, cât și soră medicală acreditată), aceasta cercetând și demonstrând științific faptul că tehnica reprezintă o formă eficientă de vindecare. Krieger a pregătit, după aceea, mii de surori medicale și de alți profesioniști din domeniul îngrijirii sănătății, ceea ce a determinat respectul lumii medicale tradiționale față de această tehnică.

Pentru început, practicantul trebuie să se concentreze folosind meditația. Apoi trebuie să își scaneze corpul cu ambele mâini, având palmele așezate cu fața în jos, spre trup. Se începe de sus, de deasupra capului, practicantul ducându-și mâinile în jos, de-a lungul corpului și simțind energia de sus în jos, pe ambele părți ale corpului. Un practicant experimentat va simți diverse senzații energetice, de genul: gâdilături, căldură, frig, greutate, scufundare, în final, el va trebui să realizeze ce lipsuri are: congestii, dezechilibru local sau orice alt deficit de energie. După aceea, cu ajutorul mâinilor, va pune în mișcare energia corporală, pentru a o echilibra, în acest fel, congestiile se deblochează, astfel încât zonele cu exces sau cu deficit de energie să primească exact atâta energie câtă au nevoie. De multe ori, pentru un diagnostic și un tratament complet, sunt necesare mai multe ședințe.

Terapia prin atingere generează o stare de profundă relaxare, ajută la alinarea sau dispariția durerii și accelerează vindecarea. E cunoscută pentru tratarea durerilor comune, cum ar fi răceala, durerile de cap și de stomac, artritele, arsurile, fluctuațiile de tensiune și rănilor, dar a ajutat și oameni cu afecțiuni mai serioase.

Terapia prin atingere, ca toate metodele ce utilizează o anume poziționare a mâinilor, pune accent pe iubire, compasiune și transfer de energie, în aceste metode de vindecare, interacțiunile emoționale, mentale și spirituale dintre practicant și pacient sunt foarte importante. Relația trebuie să fie una de ordin personal. Cu toate acestea, practicantul trebuie să rămână detașat, la fel ca în cazul relației dintre un consilier și clientul său. Subliniez că e nevoie de sentimente puternice de grijă, compasiune și dragoste.

Sunteți conștient?

Domeniul terapiilor alternative este în plină înflorire și este bine pus la punct în lumea cabalinelor din Statele Unite, în special în ceea ce privește disciplina dresajului, care este o abilitate spirituală - atunci când e privită în forma ei cea mai pură. Printre terapiile uzual aplicate cailor se numără și acupunctura, acupresiunea, reiki, terapia prin masaj și comunicarea. Unii dintre cei mai performanți antrenori de cai sunt și parapsihici, dar nu obișnuiesc să aducă această informație la cunoștința publicului larg.

### *Manifestarea compasiunii și a empatiei*

A ajuta la vindecarea lumii din jur poate fi mai ușor decât ați putea crede, începeți prin a fi atent la situațiile în care este nevoie de ajutor. Din momentul în care veți începe să priviți oamenii și lucrurile din jurul dumneavoastră cu mintea deschisă, veți fi în stare să vedeți problemele cu care ceilalți se confruntă. S-ar putea să vedeți un om mergând pe stradă cu umerii foarte lăsați, de parcă ar căra o greutate considerabilă. Probabil că asta simte și el. Cineva a cărui față arată obosită, încruntată și stresată se gândește, probabil, la ceva care îl preocupă în mod deosebit - fie o durere fizică, fie o mare mâhnire sau niște sentimente rănite.

Atunci când veți reuși să vedeți ce anume se întâmplă cu adevărat cu lumea din jur, să nu vă temeți să recunoașteți și să simțiți toate acestea. Acceptați faptul că aveți un dar - acela al înțelegerii intuitive. Mulți îl numesc empatie, iar ceea ce faceți cu acest dar se poate numi compasiune. Nu e necesar să săriți în mijlocul problemelor, strigând și fluturând un steag pe care să scrie: „îmi pasă!” Intr-adevăr, exprimarea deschisă și directă este arareori adecvată. Mai degrabă, inspirați adânc și căutați modalități de a oferi îndrumare.

Modul ideal prin care puteți ajuta oamenii s-ar putea să nu devină

vizibil imediat ce realizați că au nevoie de ajutor. Poate că vi se va oferi ocazia să stați de vorbă cu ei, într-un viitor apropiat. Iar ei s-ar putea să simtă nevoia să vă împărtășească necazurile lor, caz în care trebuie doar să îi ascultați. Ori s-ar putea să nu aflați niciodată care le sunt problemele, dar le puteți oferi ceva foarte simplu - un zâmbet sau o rugăciune tăcută. Orice modalitate de manifestare a compasiunii este un mod de vindecare.

În același timp, veți ajunge să realizați că vă vindecați propria persoană, pentru că fiecare moment de empatie și conștientă pe care îl împărtășiți cu celălalt și fiecare binecuvântare pe care o oferiți, vă ajută să apreciați ceea ce aveți și ceea ce sunteți.

Acordați-vă acum un moment pentru a vă aprecia. Faceți-o! O meritați! Respirați adânc și lăsați deoparte orice anxietate sau tensiune. Inhalați și simțiți energia vieții. Permiteți-vă să vă descoperiți energia și modul în care aceasta se face simțită. Petreceți câteva momente apreciindu-vă energia unică pe care o dețineți, precum și propriul corp. Pe măsură ce inhalați, dați-i voie energiei vitale pe care o aveți să călătorească prin dumneavoastră, ca să vă indice zonele aflate în dificultate și să rezolve problema. Ascultați toate mesajele pe care vi le transmite corpul în înțelepciunea lui, deoarece acest lucru vă va ajuta să vă vindecați, dar și să vă dezvoltați și rafinați în continuare conștiința parapsihică.

### Parapsihicul sacru

Cu toții avem o așa-numită „cunoaștere” înăscută, pe care o putem accesa cu ajutorul intuiției, învățând să o contactați, să o ascultați și să acționați conform ei, veți reuși să vă conectați în mod direct la sursa de putere a universului. Ea se va afla întotdeauna acolo, pentru a vă ghida și a vă oferi informații, pe care să le folosiți fie pentru vindecarea unor răni mai vechi, fie pentru evoluție spirituală. Latura intuitivă a minții dumneavoastră are acces la o sursă infinită de informație. Rolul dumneavoastră este să vă ascultați propria intuiție, să vă încredeți în călăuzirea pe care aceasta o oferă și să învățați să acționați conform înțelepciunii ei.

Viața dumneavoastră se desfășoară după gândurile și convingerile proprii. Ghidul dumneavoastră spiritual s-ar putea să nu aibă nici o valoare pentru ceilalți. Dar atunci când recunoașteți intuiția, o protejați și acționați conform ei - așa cum mulți oameni fac atunci când se roagă - ea vă aduce vise și viziuni.

Acum că v-ați format o idee asupra modului în care mintea vă poate vindeca și îmbunătăți viața, să nu credeți că propriul corp nu vă este de nici un folos. Următorul capitol explică în detaliu cum anume puteți folosi la maximum legătura dintre minte, trup și spirit, astfel încât să vă ajutați trupul să țină pasul cu evoluția minții. Așa cum intuiția personală vă ajută să evoluati, puteți și dumneavoastră să o ajutați să evolueze.

*Ce trebuie să rețineți:*

> Medicii și oamenii de știință se arată din ce în ce mai interesați de efectele curative ale rugăciunii.

> Fie că o numiți rugăciune, fie că nu, fiți conștient de faptul că vă puteți direcționa gândurile pentru a vă schimba starea de sănătate și viața în mai bine.

> Puteți învăța să vă direcționați energia, pentru a vă vindeca pe dumneavoastră și pe ceilalți.

> Un mod simplu de a învăța compasiunea este să vă uitați cu adevărat la ceilalți.



## Capitolul 10

### Parapsihicul trupesc

*În, acest capitol:*

- > Corpul dumneavoastră - un ghid parapsihic pentru vreme
- > Stresul fizic și conexiunile parapsihice
- > Edificarea unui trup sănătos în scopul dobândirii forței psihice
- > Citirea semnalelor emise de propriul trup

Oricine a auzit expresia: „Trupul este un templu.” Dar ce înseamnă acest lucru, cu adevărat? Înseamnă că fiecare dintre noi este, în variantă ambulantă, o casă de rugăciuni sau o biserică sau un loc sacru; fiecare este plin de idealuri frumoase, intenții bune și speranțe pure. Este posibil ca, uneori, mintea dumneavoastră să hălăduiască prin lume, însă a vă ține corpul sub control poate fi mai ușor decât ați crezut. Trupul dumneavoastră este locul ideal pentru a începe să învățați arta disciplinei, a controlului și a liniștii interioare.

Acest capitol va vorbi despre legătura dintre corpul fizic și conștiința parapsihică. Corpul vă oferă semnale intuitive, manifestate sub forma unor simptome fizice. Prin ele, organismul vă dă indicii despre ce anume se petrece în viața dumneavoastră. Dacă ceva vă deranjează - trupest, mental sau spiritual - semnalele fizice vă vor da de știre, mai devreme sau mai târziu. Câteodată, aceste semnale sunt ca un apel de trezire, pentru ca dumneavoastră să reîntrați în contact cu divinul. La urma urmei, trupul este și o parte a divinului, dar și un pod către divinitate.

*Cum vă simțiți astăzi? Explorarea*

Vi se pare că tot timpul alergați cu răsuflarea tăiată de la o sarcină la alta, până în momentul în care vă prăbușiți pe canapea, pentru a vegeta în fața televizorului? Gândiți-vă la felul în care decurge o zi obișnuită din viața dumneavoastră. Alergați ca să vă luați copiii de la școală, fugiți ca să ajungeți în timp util la serviciu, munciți din greu ca să respectați termenele limită impuse de șeful dumneavoastră sau învățați pe rupe pentru examenele de la școală? La sfârșitul zilei vă simțiți probabil epuizat, iritat,

slăbit, cu mintea încrețoșată, întrebându-vă dacă nu ar trebui cumva să consultați un specialist - ba chiar un psihiatru!

Este important să ascultați ceea ce vă spune corpul, după o zi așa de stresantă. Într-adevăr, organismul vă oferă semnale intuitive sub forma unor simptome fizice despre modul în care vă trăiți viața. Prin simptome, trupul vă dă indicii despre ceea ce se petrece în viața dumneavoastră.

Dar pentru a ajunge să înțelegeți ce vă spune organismul, trebuie să învățați să îl ascultați, în următorul exercițiu, trebuie să vă concentrați atenția asupra felului în care vă simțiți astăzi și asupra lucrurilor pe care vi le spune intuiția despre ceea ce vă face să vă simțiți fericit, energic și entuziast. Acordați-vă timp pentru a vă reexamina câteva dintre obiceiurile cotidiene. Acestea mai funcționează încă pentru dumneavoastră?

Atenția la mesajele intuitive cotidiene

Descrieți o zi de muncă obișnuită:

Gândiți-vă la scenariul de mai sus. Care momente ale zilei v-au făcut să vă simțiți plictisit, extenuat sau stresat? Există momente ale zilei de care vă temeți?

Se întâmplă ca teama, plictiseala, extenuarea sau stresul să prezinte vreun simptom fizic? Faceți observații asupra lor aici:

Gândiți-vă din nou la ziua dumneavoastră. Care părți ale ei le-ați găsit amuzante, tihnite, revigorante? Ce v-a plăcut în acea zi și vă doriți să vi se mai întâmple?

Când ați trecut prin starea de amuzament, tihnă și revigorare, ce senzații a experimentat corpul dumneavoastră?

Evident, este mult mai bine să aveți o zi plină de bucurie, energie și entuziasm, decât una cu dezamăgire și frustrare. Iar atunci când veți fi devenit mai conștient de lucrurile care vă fac să vă simțiți așa, veți fi realizat un pas important pe drumul cel bun!

Dacă vă încadrați în marea majoritate a oamenilor, atunci pierdeți prea mult timp plângându-vă de ceea ce nu vă merge bine în viață și uitați să vă întrebați ce anume vă doriți cu adevărat. Acum aveți șansa de a face acest lucru, înainte de a rezolva acest exercițiu, s-ar putea să simțiți nevoia de a asculta o muzică destinată să vă ridice moralul.

## Căi încurcate

Nu vă gândiți la schimbări de mare amploare atunci când vă contemplați viața, altfel vă veți simți copleșit, în loc de asta, amintiți-vă că pașii mici sunt adesea cheia succesului.

Închideți ochii pentru un moment. Gândiți-vă la cum ați dori să arate zilele dumneavoastră. Petreceți timp visând cu ochii deschiși la ceea ce vă face fericit. Ce ați putea schimba în viața dumneavoastră, pentru a vă simți mai confortabil?

Fiți atent la orice indiciu pe care vi-l oferă intuiția. Vă vine vreo imagine în minte, resimțiți vreo senzație în corp sau auziți vreo voce lăuntrică încurajându-vă spre o schimbare de percepție? Descrieți orice asemenea indiciu aici:

Poate simțiți un val de plăcere în legătură cu o schimbare la care vă gândiți. Toate aceste impresii sunt căi prin care intuiția vă transmite mesaje.

Ce alte informații ați mai primit (dacă ați primit)? Considerați aceste idei ca fiind sfaturi intuitive care vă oferă diverse opțiuni pentru viitor.

Sunteți dispus să acționați în baza acestor informații? Dacă da, ce pași puteți face începând chiar de astăzi?

Atunci când eu am făcut acest exercițiu, am primit informații foarte pământești, de genul: „Du-te la culcare mai devreme” sau „Exersează mai mult”. Am primit, de asemenea și îndrumare în legătură cu afacerea mea, de genul: când ar trebui să adopt o nouă direcție, dacă ar trebui să predau mai mult sau să scriu cărți ori cât de lungă ar trebui să fie lista de clienți căreia să îi fac față. Unele dintre informațiile pe care mi le oferă intuiția îmi dau o stare de anxietate, pentru că îmi indică schimbări majore, însă timpul mi-a arătat că dacă nu acționez conform sfaturilor intuitive primite, încep să resimt semne de stres.

## Paranormal

Vedeta de cinema Shirley MacLaine este bine-cunoscută pentru rolul său de explorator în lumea fenomenelor parapsihice. Ea a învățat să folosească metodele de vizualizare. A povestit că, la un moment dat, a decis să își învingă demonii în ceea ce privește zborul cu avionul, vizualizând o prăbușire, chiar în timp ce se afla într-un avion. (Probabil, a considerat că pusă în fața răului, și depășindu-l, va scăpa de fobie pentru totdeauna.) Din

câte știm, avionul ei nu s-a prăbușit, iar ea a devenit mult mai curajoasă în urma experienței. Dar prietena sa, care a ridicat-o de la aeroport a fost foarte speriată, întrucât avusese o premoniție conform căreia avionul lui Shirley se prăbușise. Ceea ce simțise, de fapt, fusese experiența mentală trăită de Shirley, nicidecum ceea ce se întâmplase în realitate.

Dacă nu sunteți sigur de corectitudinea mesajului pe care îl interceptați prima oară, nu vă temeți. Veți vedea că sunt foarte rare situațiile în care intuiția vă trimite un mesaj o singură dată. Așa că, dacă ratați un mesaj o dată, veți continua să îl vedeți, auziți sau simțiți provenind de la sistemul dumneavoastră călăuzitor - care vă indică, astfel, drumul cel bun.

**Stresul și alte blocaje fizice            în conștiința parapsihică**

V-am explicat ceva mai devreme că energia care curge prin trupul, mintea și spiritul dumneavoastră este conectată la și provine de la aceeași sursă. Intuiția este una din formele de manifestare a acelei surse. Așa că, pentru a vă exersa intuiția și a continua să primiți mesaje, trebuie să vă mențineți trupurile și mințile libere și departe de orice blocaj. O cauză majoră a blocajului este stresul.

Stresul survine în momentul în care deveniți tensionat, ca răspuns la o supărare emoțională. Cu siguranță, o discuție aprinsă, o insultă primită la serviciu sau un exces temperamental poate cauza stres. Chiar și unele mici supărări pot deveni surse majore de tensiune. Dacă încercați să vă prefăceți că emoțiile negative nu există și le îngropați, iar apoi vă prefăceți fericit, strategia nu funcționează - întrucât, atunci când le refulați, ele se acumulează, de obicei, undeva în trupul dumneavoastră. Iar aceste acumulări vor deveni mai târziu locuri unde boala va prinde contur.

Pe lângă stres (sau ca răspuns la acesta), alte probleme pot afecta curgerea sănătoasă a energiei vitale și a informațiilor intuitive. Alcoolul și alte droguri ce afectează mintea pot reprezenta un mod de refulare, pentru persoanele care refuză să facă față disconfortului provocat de o durere emoțională. Alți oameni se complac în relațiile în care sunt implicați și le continuă, doar ca o formă de distragere, chiar și atunci când e vorba de o relație nesănătoasă. Orice - chiar și televizorul - poate fi un mod nesănătos de a vă eschiva, dacă vă ajută să evitați lucrurile cu care ar trebui să vă confrunțați.

O problemă în a vă scuti de anumite trăiri - fizice și nu numai - ar fi aceea că, în acest fel, rupeți legătura cu anumite aspecte ale vieții dumneavoastră. Spre exemplu, puteți ignora tensiunea din ceafă, care vă spune să încetiniți ritmul vieții înainte de a vă îmbolnăvi. Sau ați putea evita comunicarea cu o persoană, pentru că vă creează o stare de disconfort, lucru care ar putea duce la slăbirea relației și, în final, la încetarea ei. Ceva similar s-ar putea aplica și în cazul intuiției: dacă ignorați anumite senzații, s-ar putea să pierdeți legătura cu forța dumneavoastră intuitivă.

### *Sănătatea parapsihică*

Pentru a menține curgerea sănătoasă a energiei prin organismul dumneavoastră, va trebui să renunțați la orice sursă de stres și de energie negativă. Fiecare dintre noi are nevoie să își descopere propria cale de a evita aceste blocaje.

Iată o listă cu lucruri simple, cotidiene, pe care le puteți face atunci când vă simțiți stresat sau blocat psihic, pentru a vă elibera de negativism și a vă reface curgerea armonioasă a energiei vitale:

- >faceți exerciții fizice;
- >scoateți-vă câinele la o plimbare;
- >mergeți dumneavoastră la o plimbare;
- >beți un pahar cu apă;
- >jucați-vă cu animalul de casă
- >practicați yoga;
- >scrieți, desenați sau dansați, ca răspuns la propriile sentimente;
- >faceți o baie sau un duș sau mergeți la piscină;
- >respirați!

Sau de ce să nu încercați o baie de curățare a psihicului, care să vă ajută să vă relaxați și să intrați în armonie cu propriul trup? Iată o rețetă des folosită:

- 3 părți sare amară;
- 2 părți bicarbonat de sodiu;
- 1 parte sare de mare;
- câteva picături din uleiul dumneavoastră favorit.

Amestecați toate ingredientele într-un bol încăpător. Umpleți cada și dizolvați în apă între o jumătate de ceașcă și o ceașcă întregă din acest amestec. Scoateți-vă telefonul din priză. Intrați în cadă și stați acolo un timp pentru a vă îmbiba, permițând minții și trupului să se relaxeze. Când veți fi terminat, atât pielea cât și mintea dumneavoastră se vor simți minunat.

Toate aceste activități vă vor ajuta să vă simțiți mai bine în pielea dumneavoastră, mai conectat la propria energie și la energia universală. Iar atunci când vă simțiți conectat la întregul Univers, vă simțiți mai plin de viață și mai receptiv din punct de vedere psihic. Pe lângă aceasta, mulți oameni explorează tehnicile sănătății alternative - precum acupunctura, reiki și masajul - pentru a se relaxa și a deveni receptivi. Și cu toții avem nevoie să ne dezvoltăm obiceiuri sănătoase regulate, pentru a face față impasurilor emoționale și stresului cotidian.

*Principiile de bază ale îngrijirii fizicului în scopul dezvoltării parapsihice*

Câteva principii elementare se aplică în cazul fiecăruia dintre noi: mâncați corect, beți apă din plin, faceți mișcare în mod regulat, odihniți-vă îndeajuns și fiți sincer cu sine. (Sună la fel cu ce zice mama de obicei, nu? Poate chiar e vorba de intuiție maternă.)

Furnizarea unor informații comprehensive despre diete, exerciții fizice și metode de reducere a stresului depășește cu mult cadrul acestei cărți. Evaluarea corectă a obiceiurilor culinare și, dacă e necesar, corectarea lor ține de dumneavoastră, îmbunătățirea acestor obiceiuri se impune în special atunci când încercați să vă dezvoltați și folosiți abilitățile intuitive. Trupul este un fel de antenă pentru mesajele intuitive, iar dacă nu sunteți într-o formă foarte bună, foarte probabil nu veți reuși să interceptați într-o manieră adecvată informațiile trimise.

Menținerea unei stări bune de sănătate este realmente importantă, dacă plănuieți să îi ajutați pe alții în problemele cu care ei se confruntă, pentru că s-ar putea să începeți să transmiteți altora din propria energie și să sfârșiți prin a fi epuizat. Și care este cel mai bun mod de a vă reîncărca bateriile? Odihna! Ascultați ce vă spune organismul, atunci când vă sfătuește să o luați mai ușor, să respirați adânc și mergeți la culcare mai devreme! Dacă vă simțiți epuizat, este clar că munciți mai mult decât ar trebui.

Pentru a vă menține sănătos, în forță și rezistent la boli, e bine să vă rezervați timp pentru a vă întări sistemul imunitar. Suplimentele alimentare

constând în vitamine, minerale, aminoacizi și extracte din plante sunt disponibile oricui. Cereți recomandarea unui specialist, cu privire la combinația optimă de substanțe nutritive pentru dumneavoastră, aceasta depinzând în mod direct de condiția fizică în care vă aflați.

### *Sunteți conștient?*

Dr. Eileen Connolly are o abordare ezoterică pentru multe teme care țin de parapsihic. În cartea sa, *Develop Your Psychic Powers: the Basic Tools of Parapsychology (Dezvoltați-vă puterile intuitive - instrumente fundamentale în parapsihologie)*, apărută la Newcastle Publishing, în anul 1990, ea susține ideea că felul în care e colorată mâncarea pe care alegeți să o consumați indică echilibrul energetic pe care îl aveți - fie el de natură fizică, fie mentală sau emoțională. Aceste culori corespund asocierilor pe care le-am făcut anterior, cu privire la aura personală (vedeți capitolul 8). Spre exemplu, mâncând multe alimente oranj, cum sunt portocalele și morcovii, vă creșteți nivelul energetic și vă dezvoltați abilitatea de a coopera cu cei din jur. În mod ideal, ar trebui să aveți o dietă echilibrată, întrucât, după cum sigur știți, toate fructele și legumele vă sunt foarte necesare!

Desigur, un factor important în menținerea sistemului dumneavoastră imunitar și a forței trupului constă într-o alimentație corectă. Ca tot ce este bun pentru organism, și alimentele trebuie să respecte regulile standard ale echilibrului și ale moderației. Acest lucru înseamnă că trebuie să mâncați cantități adecvate din toate categoriile de alimente - fructe și legume proaspete, semințe, proteine și chiar grăsimi.

Unii parapsihici aleg să țină post din când în când, din mai multe motive. Unul dintre ele ar fi că organismul consumă pentru digestie o cantitate mai mare de energie decât pentru orice altă funcție biologică a corpului. Prezervarea ocazională a acestei energii îi permite persoanei respective să o folosească în alte scopuri. Un alt motiv pentru a posti ar fi că ne ajută să ne curățăm organismul - fizic și psihic -, eliminând impuritățile care se adună. Dar fiți atent, atunci când postiți! Pentru a fi sigur că o faceți așa cum trebuie, mergeți mai întâi la un control medical. Apoi, asigurați-vă că persoanele apropiate dumneavoastră cunosc decizia pe care ați luat-o. Și, neapărat, beți foarte multă apă!

Mulți parapsihici aleg să adopte o dietă vegetariană, în baza teoriei că noi absorbim energie din orice aliment consumat. Obiceiurile culinare ar trebui să fie bazate pe propriile dumneavoastră nevoi și stimulente. Cu

siguranță, nu există niște reguli după care un parapsihic poate sau nu să mănânce. Dacă doriți să faceți o schimbare în acest domeniu, intuiția dumneavoastră vă va da de știre.

## SOS, Intuiția!

Vă amintiți cum vă tot spunea mama să vă spălați pe mâini? Nu numai că este un mod foarte eficient de a îndepărta microbii, dar vă ajută să îndepărtați și vibrațiile. Dacă ați practicat vindecarea prin atingere sau psihometria, spălați-vă pe mâini - și înainte și după. Apa înlătură încărcătura emoțională pe care ați acumulat-o atingându-vă pacientul, așa că spălarea reprezintă o formă de purificare și de protecție.

Toată lumea știe că apa este esențială pentru o bună condiție fizică, dar știți că este crucială și pentru sănătatea minții? Apa este un excelent conductor de energie, facilitând curgerea armonioasă a energiei prin trup, dar și între minte și trup. Gândiți-vă la ultimele zile care au trecut, cam de când v-ați apucat să citiți această carte. Ați simțit nevoia unui surplus de apă? Acesta este modul intuitiv al corpului de a vă spune că își dorește menținerea armoniei fluxului energetic.

Desigur, modul cel mai evident de a vă menține energia într-o continuă mișcare este de a vă mișca dumneavoastră înșivă. Exercițiile fizice reprezintă cea mai bună cale pentru a face acest lucru, fiind foarte eficiente în plan intuitiv - ieșiți din casă și respirați aer curat. Orice contact cu lumea din afara căminului și cu natura vă oferă energie - fie ea de la soare, fie din aer sau pământ, fiind o șansă de a vă purifica și energiza. Pe lângă toate acestea, natura vă poate aduce cu picioarele pe pământ, dacă vă simțiți copleșit de prea multă putere intuitivă. Cu alte cuvinte, luați o pauză pentru a vă întoarce în realitate, luând contact cu lumea naturală.

## *Tehnici de medicină alternativă*

Domeniul medicinei alternative - însemnând moduri de stimulare a sănătății sau de tratare a bolilor care nu sunt considerate ca aparținând medicinei convenționale - include peste 100 de discipline distincte. Multe dintre aceste discipline de vindecare și dezvoltare sunt prezentate în variate versiuni. Atunci când o căutați pe cea potrivită dumneavoastră, nu ezitați să vă documentați și să încercați mai multe dintre aceste discipline. Dar cea care vă vine mereu în minte este, probabil, cea pe care ar trebui să v-o însușiți. Dacă vă aflați într-o etapă în care doriți să ajutați la vindecarea



altora, în special prin vindecare energetică, va trebui să învățați din faptul că primiți dumneavoastră înșivă o formă de terapie de vindecare. Aceasta vă va ajuta să deveniți mai puternic și vă va învăța cum să primiți și cum să oferiți vindecare.

Se crede că anumite *uleiuri esențiale* ajută la purificarea minții în scopul receptării mesajelor intuitive - în special uleiurile de iasomie și de trandafir, care sunt scumpe, dar eficiente. Uzual, se mai folosesc rășini aromatice, lavandă, portocale, eucalipt, gardenie, caprifoi și salvie. De obicei, se folosesc 1-2 picături, vărsate într-un fel de arzător.

Dincolo de cuvinte

Uleiurile esențiale sunt uleiuri obținute din plante și sunt caracterizate prin aceea că rețin aroma și alte proprietăți specifice plantelor respective. Se folosesc ca parfumuri, ca arome și ca medicamente.

În unele cazuri, vindecătorii care se bazează pe abilitatea mâinilor lor folosesc o cantitate mică de ulei esențial pentru a-și activa energia din mâini și din degete.

Câteodată, ei aplică ulei și pe cel de-al treilea ochi, Ideea este că aceste uleiuri măresc percepția parapsihică a vindecătorului față de energia vitală a pacientului.

Pentru a-și intensifica sensibilitatea mâinilor, unii vindecători au grijă să beneficieze ei înșiși de masaje sau tratamente *reflexologice*, cu precădere în zona mâinilor. Acest lucru le îmbunătățește percepția tactilă, în timp ce le reduce stresul și le mărește forța lăuntrică.

Reflexologia este o formă de vindecare prin intermediul mâinilor, bazată pe principiul că fiecare parte a corpului comunică în mod direct cu un punct de referință situat pe laba piciorului, în palmă sau în ureche. Masarea acestor puncte ajută acele părți ale corpului corespunzătoare lor, vindecându-le prin îmbunătățirea circulației, eliminarea toxinelor și reducerea stresului.

Există multe alte forme remarcabile de vindecare prin atingere și alte tehnici ale medicinei alternative, care vă pot ajuta să vă simțiți în formă și mai puțin stresat - atât trupește, cât și mental, însă nu putem vorbi despre combaterea stresului, fără să ne întoarcem la vechea și preferata noastră tehnică - meditația. Multe tehnici și mulți maeștri vă pot sta la dispoziție pentru a vă ajuta să învățați cum să meditați în modul cel mai potrivit pentru dumneavoastră, așa că vă încurajăm să încercați. Între timp, nu contează unde vă aflați sau cât de ocupat sunteți, vă puteți rezerva un

moment de respiro -tocmai pentru a respira. Aceasta vă va conecta imediat la fluxul liber al forței vitale, care include și intuiția personală.

### *Crearea unui altar pentru vindecare*

Crearea unui altar pentru vindecare poate fi foarte utilă în inducerea și favorizarea unei stări de meditație. Altarul poate fi un colț liniștit, retras, din casa dumneavoastră, în care puteți medita și intra în legătură cu spiritul. Nu este necesar să vă poziționați altarul într-o cameră separată. El poate fi simplu sau foarte decorat - oricum vă doriți. Puteți începe prin folosirea unui raft dintr-un colț al camerei. De asemenea, puteți folosi un birou, o măsuță de toaletă sau orice vă poate fi de ajutor.

Lucrurile pe care le plasați în altarul dumneavoastră pot include orice obiect pe care dumneavoastră îl asociați cu vindecarea, reflecția și reînnoirea. Mulți oameni consideră lumânările un element esențial. Alte obiecte des întâlnite într-un altar sunt: bețișoarele parfumate, mătaniile, florile, cristalele, cărțile și fotografiile celor dragi. Adesea, oamenii aleg câte o fotografie sau o altă reprezentare a unui ghid spiritual sau a unui maestru religios, pentru a o poziționa în centrul altarului. S-ar putea să simțiți nevoia să aduceți o pernă sau un scaun confortabil în fața altarului, pentru a putea sta și medita. Iată, în cele ce urmează o meditație simplă, pe care o puteți folosi în scopul vindecării, conectării și reînnoirii spirituale.

#### *Meditația pentru vindecare*

1. Îndreptați-vă spre altarul dumneavoastră și aprindeți o candelă.
2. Găsiți-vă o poziție confortabilă și închideți ochii.
3. Inspirați adânc, umplându-vă stomacul cu aer, apoi permiteți-i aerului să urce lent și să vă umple plămânii. Expirați lent. Repetați acțiunea încă de două ori.
4. Focalizați-vă atenția înspre interior și apoi spre înălțimi. Cereți-i spiritului divin să fie prezent în acest spațiu, pentru a vă susține și îndruma în timpul meditației.
5. Rămâneți tăcut pentru câteva momente, concentrându-vă asupra propriei persoane și liniștindu-vă gândurile.
6. Începeți să vă simțiți plini de energie vindecătoare. Oricum ați resimțit această energie, este în regulă. Nu există o „manieră corectă”.
7. Gândiți-vă la situații din viața dumneavoastră sau a celorlalți care necesită vindecare.

8. Vizualizați energia curativă direcționată înspre zona cu probleme. Aceasta poate fi o parte a corpului dumneavoastră ce are nevoie de vindecare sau poate fi vorba de un prieten sau de persoana iubită. Faceți asta atât cât simțiți că e nevoie - poate însemna câteva secunde sau câteva minute.

9. Dacă vi se pare potrivit, întrebați-vă intuiția dacă există vreo informație care v-ar putea ajuta în această situație. Spuneți: „Sunt receptiv în privința călăuzirii ce va determina vindecarea.” Așteptați răspunsul. Puteți nota informația în jurnalul personal.

10. Dacă vreți, puteți continua să trimiteți energie vindecătoare celorlalți; când sunteți pregătit, deschideți ochii și întoarceți-vă la starea de conștiință normală.

### *Ce se întâmplă, doctore?*

#### *Încrederea în propriul corp*

Nu are importanță cât de des mergeți la doctor sau la un practicant al medicinei alternative, întotdeauna încercați să rămâneți în contact cu propria condiție fizică. Ceilalți nu pot resimți simptomele în locul dumneavoastră, așa că sunteți dator să le acordați atenție. Dar mai întâi trebuie să deveniți conștient de ele. Pentru a reuși acest lucru, încercați exercițiul următor. Puteți înregistra cuvintele pe o casetă, pentru a le asculta ulterior sau rugați un prieten să vi le citească ori citiți-le dumneavoastră de câteva ori înainte de a începe. Puteți pune niște muzică liniștitoare pe fundal.

Un bun exercițiu pentru jurnalul dumneavoastră parapsihic îl reprezintă notarea tuturor senzațiilor interceptate, cu privire la simptome. Descrieți totul. S-ar putea să receptați o voce, o imagine, o impresie kinestezică sau chiar un miros.

Nu încercați să vă analizați experiența în timpul desfășurării ei, ci așteptați până se încheie și lucrurile se liniștesc. Amintiți-vă, ca și în cazul tuturor celorlalte exerciții, că la început s-ar putea să vă simțiți ca și cum ați inventa răspunsurile. Dar perseverați și notați-vă tot ce vi se întâmplă. Nu raționalizați. Puteți încerca să scrieți în timp ce parcurgeți exercițiul sau puteți reține impresiile pentru a le nota mai târziu. Să începem.

#### *Medicul lăuntric*

Care dintre simptomele fizice pe care le aveți vă îngrijorează? Descrieți-le aici:

Așezați-vă într-o poziție confortabilă și închideți ochii. Inspirați adânc de câteva ori, pentru a vă relaxa. Expirați lent de fiecare dată. Numărați lent de la 10 la 1 și simțiți-vă din ce în ce mai relaxat, cu fiecare respirație. Dacă accesarea sanctuarului interior vă ajută la relaxare, s-ar putea să doriți să-l accesați în acest moment al exercițiului.

Începeți să vă concentrați încet asupra acelei zone a corpului care vă îngrijorează. Permiteți-i atenției să zăbovească acolo. Lăsați orice imagine sau senzație să devină conștientă. Imaginați-vă că simptomul dumneavoastră are voce. Întrebați-l: „Ce încerci să-mi transmiți?” sau „Ce pot face ca să te ajut?” Notați orice informație aici:

Pauză.

Ați simțit vreun sentiment sau vreo emoție în timpul acestui exercițiu? Dacă da, menționați aici:

Pauză.

Ce senzații ați simțit în corp sau în acea zonă a corpului? Precizați aici:

Pauză.

Mai este ceva ce ar vrea simptomul dumneavoastră să vă dezvăluie? Notați aici:

Atunci când sunteți pregătit, deschideți ochii și întoarceți-vă la starea de conștiință normală. Ce anume ați învățat?

Acum, gândiți-vă la alte moduri (diferite) de a reacționa, pentru atunci când simptomul va reapărea. Descrieți câteva opțiuni aici:

Am avut odată o elevă care si-a imaginat un medic lăuntric în adevăratul sens al cuvântului, cu halat alb și stetoscop, drept ghid interior pentru acest exercițiu. El i-a oferit informații despre simptomele sale și despre ce putea face pentru a se vindeca. Cu toate că ea avea nevoie de un medic pentru prescrierea unui tratament, organismul ei a fost cel care i-a semnalat o posibilă boală. De asemenea, simptomele vă pot ajuta pe mai multe căi în menținere stării de sănătate. Dacă afecțiunile sunt grave, atunci veți auzi tare și clar mesajul care vă spune că trebuie să consultați un medic. Pe de altă parte, durerile mici, rare, pot fi semnale preventive de avertizare - ascultați-le și acordați-vă timp pentru a intra în contact cu sinele.

Deprinderea parapsihică      cu organismul fizic

Până acum, am vorbit despre felul în care trupul, mintea și spiritul

sunt legate și despre faptul că, atunci când încercăm metodele de vindecare, acestea ar trebui considerate un tot unitar. Dar dacă organismul dumneavoastră este în perfectă stare de funcționare? Cum vă puteți îmbunătăți starea mentală, emoțională și spirituală, dacă trupul este deja în regulă?

Ei bine, puteți încerca următoarea tehnică de meditație, pentru a afla cât de capabil sunteți să faceți conexiuni strânse și adecvate, atunci când vă deschideți posibilitățile. Puteți începe meditația în mai multe feluri. Alegeți una dintre următoarele:

- > Pătrundeți în sanctuarul dumneavoastră lăuntric.
- > Respirați adânc și relaxant de câteva ori și cereți-i ghidului spiritual să vă călăuzească.
- > Intrați într-o stare de deplină relaxare, prin meditație sau imagistică ghidată.

Când ați devenit complet relaxat, continuați să vă îndreptați spre partea esențială a meditației:

1. Pe măsură ce inhalați, îndreptați-vă coloana vertebrală și ajustați-vă poziția gâtului, astfel încât să simțiți cum fluxul energetic urcă de-a lungul spatelui dumneavoastră înspre creștetul capului.

2. Imaginați-vă că vă înconjoară o lumină albă și puternică și că plutiți în sus, înspre o fină vibrație. Pe măsură ce vă ridicați tot mai sus, vă simțiți învăluit de iubire. (Pauză.)

Vă simțiți învăluit de pace. (Pauză.)

Vă simțiți învăluit de compasiune. (Pauză.)

Vă simțiți învăluit de curaj. (Pauză.)

Vă simțiți învăluit de bucurie. (Pauză.)

Vă simțiți învăluit de înțelepciune. (Pauză.)

3. Imaginați-vă aceste sentimente inundându-vă fiecare celulă a corpului, hrănindu-vă și vindecându-vă. Dacă există în corp o zonă care vă îngrijorează în mod deosebit, trimiteți-vă sentimentele într-acolo. Sunteți acum plin de iubire și înconjurat de emoția dragostei, a păcii, a compasiunii, a curajului, a bucuriei, a iubirii și a înțelepciunii.

4. Imaginați-vă că trupul dumneavoastră și câmpul său energetic sunt vindecate de către lumina puternică.

5. Vizualizați-vă într-o situație din viitor. Corpul dumneavoastră este puternic, sănătos și plin de vitalitate. Știți că lumina vă vindecă la nivel celular.

6. Continuați să vă imaginați o lumină albă, puternică, ce vă inundă și vă înconjoară, ca pe un cocon de lumină. Dacă există o calitate anume pe care ați dori-o în mai mare măsură în viața dumneavoastră, imaginați-vă cum aceasta vă pătrunde chiar acum, adusă fiind de acea lumină. Trăsătura respectivă vă inundă și vă înconjoară.

7. Atunci când sunteți pregătit, întoarceți-vă în cameră, în acel cocon de lumină. Rămâneți liniștit și tăcut vreme de câteva momente.

După ce ați văzut cât de bine vă puteți simți atunci când dați tot ce aveți mai bun, cu siguranță veți dori să rămâneți în această formă mentală cât de mult timp puteți. A vă simți realmente conectat cu spiritul dumneavoastră înalt este un scop pentru care merită să lupti. Succes!

Dacă sunteți curios privind ceea ce se întâmplă dincolo de parapsihicul trupesc, precum și modalitățile de a ajunge mai în profunzime, tot mai în profunzime... atunci capitolul următor vă va vorbi despre hipnoză și alte stări de conștiință modificate.

*Ce trebuie să rețineți:*

> Trupul dumneavoastră vă poate ajuta să intrați în contact cu intuiția personală.

> Stresul fizic poate fi un blocaj sau o piedică în drumul spre conștiința parapsihică.

> Conectarea psihicului la simptomele fizice vă poate ajuta în menținerea sănătății și în vindecarea propriei persoane și a altora.

> Puteți depăși stresul printr-un mod de viață sănătos și prin câteva metode aparținând medicinei alternative.

> Încredeți-vă în semnalele de alarmă și în permisiunile date de propria intuiție.

## **Partea a IV-a**

### **Inteligența intuitivă**

*După ce ați trecut cu adevărat prin experiența conexiunii minte-trup, sunteți pregătit pentru a dobândi o conștiință mai profundă a modului de transcendere a fiecărei zile. Partea a IV-a vă prezintă etape mai avansate în ceea ce privește accesul minții la sinele psihic mai ezoteric.*

*Vă vom ajuta să înțelegeți importanța accesării stărilor modificate de conștiință - de la hipnoză la visare, telepatie și dincolo de toate acestea. Vă vom prezenta, de asemenea, noi perspective privind nivelurile mai înalte de încredere în propria intuiție și în propria persoană.*

## **Capitolul 11**

# **Hipnoza și stările modificate de conștiință**

*În acest capitol:*

- > Intrarea în transă - deschiderea spre o stare modificată
- > Puterea sugestiei
- > Vocea divină
- Vă aflați pe locul șoferului

Timp de mii de ani, filosofii și oamenii de știință au recunoscut că gândurile pot influența atât comportamentul, cât și funcțiile organismului. Dar, de-a lungul ultimului secol, s-au făcut eforturi considerabile pentru a afla dacă este posibilă o direcționare a acestor gânduri, în scopul influențării concrete a lumii fizice. Până acum, dovezile arată că modul optim de a reuși este acela prin care se atinge o stare a conștiinței situată dincolo de normalitate, de cotidian.

Franz Mesmer (1734-1815), un doctor care a inițiat utilizarea stării hipnotice ca parte a tratamentului, a implicat hipnoza în scopul ajutării pacienților săi - pentru a face față durerii în timpul anumitor proceduri și pentru a-i ajuta să se relaxeze dacă sufereau de anxietate. Când Freud și-a făcut cunoscută în public teoria sa asupra subconștientului, situația a devenit explozivă. Până la începutul secolului al XX-lea, oamenii dețineau deja toate piesele jocului de puzzle, astfel încât să poată inventa moduri de direcționare a minții subconștiente în vederea controlării gândurilor și, prin aceasta, a comportamentului. În capitolul da față, vă vom arăta cum să dobândiți dumneavoastră înșivă această putere.

### **Intrarea în transă**

O cale potrivită de a vă deschide către puterea sugestiei este aceea de a permite minții dumneavoastră să evadeze din obiceiurile și credințele prezente în starea normală de conștiință. De multe ori, starea mentală logică vă poate constrânge să funcționați după vechile tipare, pe niște căi neuronale de mult formate. Aceste vechi obiceiuri vă pot ține departe de noile moduri de gândire și intuiție. Așa că, ce opțiune aveți?



Oamenii au folosit *trasele* milenii de-a rândul, pentru a-și accesa intuiția și a primi mesaje spirituale. O transă, întocmai ca și meditația, este o stare naturală a conștiinței modificate, la care puteți învăța să ajungeți. Atunci când vă aflați în transă, barierele pe care mintea conștientă le impune devin extrem de subțiri, permițându-vă accesul la informația din alte planuri. Trasele pot fi induse în mai multe feluri. Unii oameni pot intra în stare de transă prin ascultarea bătailor de tobă pentru o perioadă mai lungă de timp. O altă metodă ar fi autohipnoza.

### Dincolo de cuvinte

O transă este o stare modificată a conștiinței, marcată de o îngustare și o înălțare în același timp a tenției. Descrie, de asemenea, o stare de completă absorbție mentală.

În cadrul procesului de intrare în transă apar anumiți pași, printre care:

1. relaxarea;
2. concentrarea;
3. introspecția;
4. concentrarea atenției asupra anumitor sunete, cuvinte sau imagini;
5. decizia de schimbare a stării de conștiință.

Interesant este că parcurgerea acestor pași vă ajută să accesați o varietate de stări mentale modificate, toate putându-se încadra în categoria transei. Puteți intra în transă folosind oricâte tehnici doriți, inclusiv meditația, comuniunea, rugăciunea, transcendența spirituală și, cea mai cunoscută formă de transă, hipnoza.

### SOS, Intuiția!

Dacă vă doriți să pătrundeți și mai adânc în aceste stări de conștiință care vă induc intuiția, puteți consulta cartea lui **Belleruth Naparstek**, *Your Sixth Sense (Al șaselea simț)*, publicată la Harper, în San Francisco, în anul 1997. Capitolul „Imagistica în accesarea psi-ului” examinează componentele intuiției și le dezvoltă, prezentând anumite exerciții de imagistică ghidată, cu scopul modificării stării de conștiință și a activării psi-ului.

Datorită mass-mediei, hipnoza v-a fost prezentată, fără îndoială, ca o tehnică ce reduce sau elimină inhibițiile oamenilor și îi determină să facă lucruri prostești, jenante. Dar hipnoza nu este o simplă șmecherie; este un instrument medical și parapsihic folosit de profesioniștii sănătății din întreaga lume. În esență, hipnoza nu este decât o stare de concentrare intensă. Atunci când sunteți hipnotizat, sunteți mult mai alert și mai receptiv la idei și sugestii noi.

Poate că cel mai cunoscut mit în legătură cu hipnoza este acela că persoana supusă experimentului renunță la controlul asupra propriei minți, control pe care o altă persoană îl preia, în speță hipnotizatorul. Mitul a pus procesul de hipnoză într-o lumină destul de proastă. De fapt, experții în domeniu sugerează că toate hipnozele sunt în realitate autohipnoze, puterea aflându-se în mintea persoanei hipnotizate.

### *Dincolo de cuvinte*

Definiția din dicționar pentru hipnoză se referă la o stare artificial indusă, asemănătoare somnului, caracterizată printr-o susceptibilitate ridicată la sugestii. Experții în hipnoză explică, totuși, faptul că hipnoza este, de fapt, o stare foarte naturală a minții, care nu are nici o legătură cu somnul.

Hipnoza se atinge atunci când clientul ajunge la un nivel ridicat de concentrare și intră într-un blocaj mental, care îl apără de orice interferență mentală ce i-ar putea distra atenția. Procesul fizic implicat arată că unele creierului celui hipnotizat își încetinesc mișcarea considerabil, de la unele conștiente beta ajungându-se la cele subconștiente alfa sau poate chiar la unele teta, ultimele fiind cele care marchează o stare de visare atinsă, de obicei, înainte și după somnul profund. (Dacă acești termeni cu privire la unele creierului vă sunt neclari, reveniți la capitolul 3, în care le-am prezentat.)

Într-un anume sens, hipnoza seamănă cu meditația ghidată. Treceți printr-o serie de pași pentru a pătrunde în adâncul inconștientului, dar în timpul procesului auziți fiecare cuvânt din jurul dumneavoastră. Intrarea într-o transă ușoară sau într-una adâncă determină experimentarea altor efecte sau nu. Transa ușoară vă conferă sentimentul de relaxare completă,

făcându-vă să vă simțiți imponderabil, dar nu vă veți simți prea diferit de o stare de concentrare a minții produsă de citirea unei cărți atractive. Liber de orice constrângere rațională a minții conștiente, veți putea să vă sporiiți nivelul anumitor abilități înnăscute, inclusiv imaginația, memoria, tendințele creative și sugestibilitatea. Toate aceste abilități sunt strâns legate de latura intuitivă a creierului, ceea ce explică de ce hipnoza este o unealtă atât de eficientă pentru parapsihici și alți cercetători ai aspectelor intuitive.

### *Hipnoza și informațiile intuitive*

Hipnoza poate colabora cu intuiția în diverse moduri. Puteți folosi hipnoza pentru a vă îmbunătăți sănătatea fizică și imaginea de sine, pentru a rezolva anumite conflicte emoționale și pentru a ridica nivelul informațiilor intuitive. Hipnoza produce aceste schimbări mult mai ușor, întrucât vă permite să depășiți rezistența minții conștiente la idei noi, precum și atașamentul pentru cele vechi și stabile. Spre exemplu, o persoană care fumează în special atunci când este nervoasă poate cere hipnotizatorului să îi sugereze că nu mai tânjește după nicotină când se află sub influența stresului. După ce îi explică persoanei hipnotizate efectele negative ale fumatului asupra omului, hipnoterapeutul îi poate sugera consumul de apă rece și proaspătă în locul fumatului, atunci când nevoia devine puternică.

În cazul îmbunătățirii sănătății fizice și a atitudinii mentale, hipnotizatorul poate ajuta prin înlocuirea gândurilor vechi cu unele noi. Această tehnică se poate aplica în cazul stresului, insomniei, obiceiurilor generate de nervi, alergiilor, fobiilor și multor altele. Spre exemplu, un hipnotizator care are un client doritor să renunțe la rosul unghiilor poate accesa inconștientul acestuia, pentru a revizui beneficiile acestui obicei *înainte* de a sugera un comportament nou, destinat să îl înlocuiască pe cel vechi, în momentul în care subconștientul e convins de beneficiile eliminării prostului obicei, el va sprijini decizia conștientă de a renunța la acesta. Hipnoza vă mai poate ajuta și în îmbunătățirea anumitor domenii în care sunteți deja puternic, cum ar fi performanța sportivă, arta oratorică, susținerea testelor, abilitățile de învățare și altele.

Totuși, pentru a vă combate obiceiurile proaste sau pentru a căpăta unele noi (mai bune), trebuie de multe ori să rezolvați problemele

emoționale vechi, iar pentru acest lucru se cere adesea ajutorul unui hipnoterapeut. Aceștia sunt pregătiți pentru a vă ajuta să identificați cauzele inițiale ale problemei (care sunt bine întipărite în memorie, deoarece sunt foarte dureroase).

### Căi încurcate

Nu încercați să vă hipnotizați prietenii, dacă nu aveți o pregătire profesională prealabilă. Ghidarea eficientă a procesului este mai complicată decât sună. Același lucru e valabil și pentru cineva care ar vrea să vă determine să fiți cobaiul său - spuneți-i să se antreneze corespunzător mai întâi.

O tehnică folosită de unii hipno-terapeuți este aceea de a investiga sursa acelor probleme emoționale foarte adânc îngropate prin *regresie în timp*. Regresia în timp implică ghidarea minții pacientului înapoi, spre începuturile vieții, sau chiar într-un moment anterior nașterii sale, pentru a descoperi acolo evenimente dureroase sau pentru a examina emoții neplăcute. Unii oameni pretind că își amintesc unele experiențe din vieți anterioare - aceasta fiind o altă fațetă a fenomenelor parapsihice. (Dacă acest subiect vă interesează, stați pe aproape; vă vom spune mai multe despre viețile anterioare în capitoul 16).

### Dincolo de cuvinte

Regresia în timp este o aplicație a hipnozei, în care clientul se întoarce în timp, la o vârstă fragedă a vieții sale, călăuzit fiind de un hipnotizator specializat în această tehnică.

La un nivel spiritual mai simplu, hipnoza vă poate ajuta să înlăturați scuturile raționale ale minții conștiente și să vă deschideți simțurile spre noi surse de informație. Aceste informații, referitoare la dezvoltarea personală și spirituală, pot fi extraordinare și atât de înțelepte, încât să simțiți că provin de la o sursă aflată cu mult deasupra dumneavoastră.

### *Inițiativa de a face saltul - autohipnoza*

De ce să nu aflați mai multe despre hipnoză încercând pe propria persoană? Autohipnoza este un instrument minunat, ce vă poate ajuta să atingeți diverse scopuri în orice domeniu. Urmați acești pași simpli:

1.Căutați un colț liniștit, închideți telefonul, celularul și pagerul. Dați-vă jos ceasul de la mână. Atunci când sunteți pregătit, așezați-vă sau întindeți-vă, astfel încât să aveți o poziție cât mai confortabilă.

2.Închideți ochii. Respirați adânc de câteva ori. Spuneți-vă că sunteți complet relaxat și că veți intra în transă.

3.Adânciți-vă transa, imaginându-vă că vă aflați la capătul de sus al unui șir de scări. Sunt 10 trepte în fața dumneavoastră. După ce pășiți pe prima treaptă, vă simțiți și mai relaxat. Continuați să coborâți lent. Pe măsură ce vă apropiați de capătul scării, vă simțiți din ce în ce mai relaxat. Simțiți cum vă adânciți din ce în ce mai mult în transă.

4.Atunci când vă aflați într-o stare profundă de relaxare, spuneți-vă următoarele:

„Devin din ce în ce mai intuitiv în fiecare zi.

Ascult și acționez conform ghidului meu lăuntric.

Viața mea devine din ce în ce mai echilibrată și mai plină de bucurie.”

5.Rămâneți în transă aproximativ un minut. Apoi, spuneți-vă: „La 10 sunt complet conștient, am intuiția receptivă și mă simt excelent.” Începeți numărătoarea, de la 1 la 10. Când ajungeți la 10, spuneți-vă: „Ochii mei sunt deschiși” și deschideți ochii.

Încercați să înregistrați scenariul pe o casetă, pentru ca apoi să puteți sta relaxat și asculta caseta oricând doriți. Dacă practicați acest exercițiu simplu în fiecare zi, veți deveni din ce în ce mai legat de intuiția personală și veți reuși o autohipnoză tot mai eficientă. Și apoi, mai există și altceva ce puteți face într-un singur minut?

SOS, Intuiția!

Dacă vreți să aflați mai multe despre hipnoză, căutați cartea *The How-To Book of Hypnosis (Cartea „cum să” despre hipnoza)*, apărută la The Silver Insitute Publishing Com-pany, în 2000, scrisă de Tom Silver și Ormond McGill. Acești doi maeștri ai hipnozei și hipnoterapiei au reușit să elaboreze o lucrare atractivă și plină de informații utile.

Muză sau mit?

Cu toții am auzit povești antice despre creaturi numite muze, care insuflau versuri în mințile marilor poeți și inspirau artiști, muzicieni și

cântăreți. Mulți dintre noi privesc acest concept ca pe un simplu mit sau ca pe o superstiție a unei societăți ignorante din Antichitate. Cu toate acestea, mulți parapsihici ai lumii moderne cred că puterile lor intuitive vin de la o sursă mai înaltă decât mintea lor conștientă. Este această sursă imaginația inconștientă sau este o muză care îi călăuzește în mod inspirat?

Chiar și printre intuitivi, opiniile variază cu privire la sursa acestor informații extraordinare, care parvin cu precădere în domeniile creative. Unii spun că sursa rezidă în latura înaltă a unei conștiințe mai înalte; alții sunt de părere că această latură înaltă a minții oamenilor joacă rolul unui pod către ghizii spirituali, care generează, de fapt, informația. E aproape imposibil de găsit un răspuns unic la această întrebare - și, de asemenea, lipsit de importanță - pentru că fiecare persoană își are propriul mod de percepere a cunoștințelor, de a se încrede în ele și de a le prezenta.

Aspectul important, asupra căruia merită să vă canalizați atenția, este găsirea unui mod personal de receptare a informațiilor. Atunci când atingeți o stare modificată de conștiință - fie prin hipnoză, fie prin meditație - mintea devine foarte receptivă și pregătită să învețe. Puteți intercepta mai multe tipuri de informație, pe mai multe căi. S-ar putea să simțiți că începeți să câștigați teren în ceea ce privește evoluția personală și spirituală, primind mesaje de la anumite spirite care au sfaturi specifice pentru dumneavoastră sau pentru altcineva și care vă pot trimite anumite imagini ce pot schimba cursul artei, al științei sau al lumii. Există cel puțin două căi prin care puteți primi în mod direct acest tip de informație: *desenare spontană* și *scriere automată*. Aceste abilități sunt diferite de senzația de concentrate maximă și de productivitate în timpul muncii. Cele două au nevoie ca mintea să se dea la o parte și să lase toată treaba în grija mâinilor. Cu cât vă gândiți mai puțin - sau chiar deloc - cu atât mai bine. Acesta este și motivul pentru care o stare modificată a conștiinței, care e în afara minții raționale, este atât de importantă.

Sunteți conștient?

În ultimele decenii, medium-ul britanic Rosemary Brown a atras atenția lumii muzicale datorită vizitelor care i-au fost făcute de câțiva celebri compozitori decedați, care i-au dictat piese noi. Ea a declarat că, la vârsta de 7 ani, a fost vizitată de spiritul lui Franz Liszt, care i-a explicat că intenționa să lucreze cu ea. Alți compozitori cu care a colaborat au fost Bach, Beethoven, Debussy, Chopin și chiar Rachmaninoff. Interesant este faptul că experții au arătat că

anumite piese sunt similare celor scrise de muzicienii anterior menționați, pe vremea când trăiau.

### *Desenarea spontană*

Oricine accesează o stare a minții adecvată - o stare modificată a conștiinței -poate experimenta desenarea spontană. Atunci când mintea este eliberată de orice explicații raționale și cerințe criticiste (de genul: „Opera mea de artă trebuie să fie frumoasă”), apare capacitatea de a ajunge la mesajul real pe care mintea este pregătită să îl dezvăluie.

Înainte a intra în această stare mentală, pregătiți-vă pentru procesul artistic. Aduceți-vă creioane, cretă sau vopseluri sau chiar argilă, dacă sunteți interesat de sculptură. Apoi începeți meditația și intrarea în transă și concentrați-vă asupra întrebării sau a subiectului în legătură cu care doriți să primiți informații intuitive. Păstrați-vă mintea goală și rămâneți în așteptare. Atunci când mâinile încep să vi se miște, lăsați-le să lucreze independent de orice eforturi raționale de a le controla. Spre exemplu, dacă vi se pare că o linie arată disproporționat, nu vă străduiți să o îndreptați. Mai mult, pe cât posibil, încercați să evitați a vă privi opera de artă, înainte ca mâinile să înceteze a mai lucra.

Ideea de bază a acestui proces este să vă eliberați latura creativă subconștientă a minții, pentru ca ea să acționeze în libertate. Făcând acest lucru, e foarte probabil să primiți o imagine sau un simbol care să vă ofere îndrumare, într-o chestiune care vă deranjează sau care are legătură cu o anumită întrebare pe care ați adresat-o. Trebuie spus că există artiști care solicită inspirație folosind această metodă, în scopul creării unor opere de artă valoroase. Dacă acesta este scopul pe care îl urmăriți și dacă ați fost inițiat în lumea artelor, s-ar putea să găsiți această metodă foarte utilă, deoarece permite abilităților dumneavoastră să se transfere prin mâini către opera de artă, fără a solicita vreun gând conștient. Fie că sunteți amator, fie că sunteți profesionist, ideea exercițiului constă în spontaneitate și distracție!

### *Dincolo de cuvinte*

Desenarea spontană și scrierea automată sunt forme de exprimare creativă, ce apar în timpul unei stări modificate a conștiinței, atunci când funcționarea minții raționale este întreruptă, iar mintea inconștientă iese în

față pentru a prelua controlul. Desenarea spontană implică crearea de imagini vizuale sau ilustrații, în timp ce scrierea automată implică scrierea de cuvinte. Notarea compozițiilor muzicale se bazează pe un proces similar și, la fel ca și celelalte două forme, nu necesită studii sau vreo instruire muzicală prealabilă.

### *Scrierea automată*

Scrierea automată implică un proces similar celui descris la desenarea spontană. Cu toate că stiloul și hârtia au fost instrumentele alese în trecut, parapsihicii moderni sunt de părere că și o tastatură funcționează la fel de bine. Partea importantă este să vă eliberați mâinile (și mintea) de controlul mental conștient, lucru destul de dificil pentru persoanele care insistă să folosească forma gramaticală corectă sau punctuația corespunzătoare. Va trebui să renunțați la sentimentul de control, dacă vreți cu adevărat să vă accesați cu succes latura inconștientă.

Scrierea automată apare în forme diferite. Așa cum am menționat, gramatica și punctuația nu au nici o importanță. Mai mult, s-ar putea întâmpla ca mesajul să curgă deodată, așa încât în final să nu vă recunoașteți propriul scris. Mulți experți îi sfătuiesc pe oameni să nu se uite deloc la mâini, cu excepția cazurilor în care verifică dacă mai scriu tot pe hârtie.

După ce ați terminat de scris, acordați-vă îndeajuns de mult timp pentru a revedea lucrarea cu grijă. Scrisul poate începe cu niște bucle și curbe care, în final, să ia forma literelor, formând cuvinte. Mesajul poate veni în fraze eliptice, neclare, sau prin cuvinte simbolice și imagini (acest lucru se întâmplă mai degrabă în cazul desenării spontane). Cert este că nu trebuie să vă așteptați la un roman senzațional din prima încercare (sau vreodată). Cele mai multe mesaje sunt personale, oferind sugestii pentru dezvoltarea persoanei în cauză. Ele tind să fie directe, factuale și înțelepte.

În multe cazuri, scrierea automată nu va părea absolut deloc ca aparținând unei alte lumi. Puteți să o tratați ca pe orice alt tip de mesaj informai. Stați relaxat cu stiloul și hârtia și eliberați-vă mintea de orice gând. De fapt, acesta este momentul optim pentru a pune în aplicare proiectul despre care am vorbit mai înainte: jurnalul dumneavoastră parapsihic.



## Paranormal

Un medium australian, pe nume Ruth Bennet, membră asociată a Bisericii Spiritualiste, a primit un tip mai special de dictare inspirată, în care cuvintele curgeau rapid în mintea ei, iar ea pur și simplu le înregistra. A declarat că, uneori, ghidul spiritual îi dictează predicile în întregime. Într-o duminică, în care nu era programată să predice, pe când călca niște rufe, s-a oprit, a luat un stilou și a scris după dictare. Când a ajuns la biserică în acea seară, în mod neașteptat, a fost nevoită urce în amvon. Din fericire, avea predica dictată în după-amiaza aceleași zile. Cu siguranță, a fost mai bine decât să improvizeze!

Actualizarea și interpretarea      jurnalului personal

Fațeta mai evoluată a minții noastre sau ghizii spirituali pot comunica cu noi în nenumărate moduri. Capitolul anterior a subliniat câteva dintre aceste metode. Scrierea automată și desenarea spontană sunt două dintre căile prin care intuiția se face auzită.

Lucrul cel mai important cu care eu (adică Lynn) încerc să îmi obișnuiesc elevii atunci când aceștia practică exerciții intuitive este să nu se mai simtă de parcă ar inventa toate mesajele. Vă surprinde faptul că și eu simt același lucru, chiar și în prezent - fie că realizez citiri, fie ca practic scrierea automată? Că mesajele mele nu vin de la un spirit înalt sau din intuiția personală, ci pur și simplu le inventez din senin? Singura explicație pe care o am este aceea că informațiile intuitive par să rezide în aceeași parte a creierului ca și imaginația - motiv pentru care se și confundă între ele atât de des.

Această probabilitate de a le confunda este unul dintre motivele pentru care a ține un jurnal este atât de important, atunci când învățați să primiți informații sau să comunicați cu ghidul dumneavoastră spiritual. Jurnalul vă permite să vă evaluați după un timp inspirația. (Și poate chiar confirma că mesajele specifice pe care le-ați primit au fost corecte.)

Iată în cele ce urmează un exercițiu care vă poate ajuta să intrați în contact cu această abilitate, atunci când sunteți pregătit să scrieți în jurnal, înainte de a începe, s-ar putea să doriți să vă pregătiți câteva întrebări. Sau ați putea vedea, pur și simplu, ce vrea intuiția să vă comunice, fără vreun ajutor din partea dumneavoastră.

## Receptivitatea în meditația ghidării intuitive

1. Ședeți liniștit. Identificați acel exercițiu din această carte care vă este de maxim ajutor în a vă concentra și liniști (spre exemplu, meditația, hipnoza sau imagistica ghidată).

2. Simțiți lumina. Înconjurați-vă și inundați-vă de lumină și cereți ca, în timp ce faceți acest exercițiu, lângă dumneavoastră să fie prezentă doar cea mai înaltă înțelepciune. Eu spun următoarea rugăciune:

„Mă umplu și mă înconjur cu lumina albă a conștiinței divine și dumnezeiești, așa că numai ceea ce este bun și util poate intra. Rog înțelepciunea dumnezeiască să pătrundă în mintea, pe buzele și în inima mea”

3. Respirați. Stați comod și relaxați-vă. Simțiți cum deveniți din ce în ce mai receptiv. Nu este neapărat necesar să meditați. Imaginați-vă că sunteți senin și receptiv.

4. Ascultați. Mesajul ghidului dumneavoastră ar putea veni sub forma unui bloc de informații sau printr-o șoaptă. S-ar putea să primiți informații prin serii de imagini sau scene care vă vin în minte. Ori ați putea resimți senzația că sunteți iubit sau, eventual, senzația de căldură fizică ce vă curge prin întreg corpul. Cereți acestor impresii să comunice cu dumneavoastră prin cuvinte, pentru a fi în stare să notați informația.

5. Scrieți. S-ar putea să auziți doar câteva cuvinte. Vor părea propriile dumneavoastră gânduri, dar acesta este modul în care ghidul vă comunică. Repet: ați putea simți că inventați. Prin exersare, veți reuși să faceți diferența între propriile gânduri și mesajele primite din partea ghidului. Nu forțați cuvintele. S-ar putea ca, la început, să aveți pauze lungi. Nu vă concentrați asupra sensului pe care îl au lucrurile pe care le scrieți. Nu este acum

momentul pentru evaluare. Câteodată veți primi propoziții întregi sau chiar un flux de informații sub formă de impresii. Unii oameni au receptat la început doar câteva cuvinte. Rămâneți deschis, receptiv și ascultați. Vi se poate întâmpla să știți ce anume veți scrie înainte de a scrie.

6. Întrebați. Comunicarea cu ghidul spiritual se poate face în dublu sens. Puneți-i întrebări cu privire la informațiile pe care deja vi le-a dat. Nu este neapărat necesar să scrieți întrebările. Le puteți formula în minte și reține, pentru a i le adresa ulterior ghidului, în mod telepatic. Poate doriți să vă întrebați ghidul cum îl cheamă și cum puteți lucra cel mai bine împreună.

7. Evaluați-vă. Atunci când practicați scrierea automată și faceți notițe în jurnal, este foarte important să evaluați informația primită. A fost de folos? Cât de corectă a fost? Atunci când ați acționat conform sfaturilor ghidului dumneavoastră, v-ați simțit mai bine, mai calm și mai puțin stresat? În plus, i-ați putea cere ghidului informații pe care le puteți evalua în mod obiectiv. De exemplu: „Aș dori niște informații despre excursia de luna viitoare”; „Aș vrea informații despre cum pot să îmi ajut copilul cu temele de la școală?”; „Ce aș putea să fac ca să-mi îmbunătățesc relația?”

SOS, Intuiția!

Alegeți un moment liniștit, atunci când vă simțiți relaxat, pentru a practica intrarea în contact cu ghidul dumneavoastră spiritual. Eliminarea oricărui stimul exterior vă va facilita comunicarea.

Eu sunt de părere că fiecare dintre noi are un ghid al lui, de-a lungul întregii sale vieți. Câteodată, ghidul colaborează cu dumneavoastră pentru un scop anume. Ar putea fi acolo pentru a vă asista, de exemplu, pentru ca să fiți un bun părinte sau să realizați un proiect foarte important. E posibil să aveți mai mulți ghizi, fiecare cu un rol diferit. Așteptați-vă ca ghizii dumneavoastră să aibă diferite personalități, interese și energii. Unii sunt chiar amuzanți, alții sunt foarte eficienți, iar alții inspiră sentimente profunde de dragoste și înțelepciune. Ghizii sunt acolo pentru nevoile dumneavoastră. Nu vă temeți să cereți ghidului să vă ajute într-un domeniu concret din viața personală. Lor le place să fie de folos în orice mod le stă cu putință.

Chiar dacă simțiți că sursa inspirației este ghidul spiritual sau propria imaginație, nu ezitați să accesați această putere incredibilă, ce vine la dumneavoastră prin procesul de creație. Dar, oricum v-ați decide să numiți această sursă a puterii, dumneavoastră dețineți controlul!

Căi încurcate

Evitați alcoolul sau drogurile, atunci când încercați să intrați în contact cu latura dumneavoastră intuitivă. În mod natural, aceste substanțe produc o pierdere a controlului, care este unul din motivele pentru care mulți parapsihici le evită. Ei recunosc că modificarea stării de conștiință este o chestiune serioasă, care necesită concentrare, responsabilitate și libertate de voință. Pe lângă toate acestea, alcoolul opacizează și blochează energia și încarcă organismul cu toxine care, de asemenea, afectează psi-ul.

## *Cine deține controlul?*

Chiar dacă lucrați cu un hipnotizator sau comunicați singur cu ghizii dumneavoastră, puteți, în orice moment al transei, să reveniți la starea de deplină conștientă. Poate doriți să vă întrebați ghidul despre cum îl cheamă sau despre rolul pe care el îl joacă în viața dumneavoastră. Un mod eficient de a vă asigura că aveți libertate de voință este acela de a opri ședința în orice moment, în cazul în care simțiți vreun disconfort. Puteți face asta!

Același principiu se aplică și pentru hipnoză sau pentru orice altă stare de transă. Dacă nu vă simțiți confortabil cu sugestiile pe care le primiți, puteți lua decizia de a ieși din transă. Amintiți-vă că în aceste transe nu veți fi nici o clipă lipsit de conștientă față de ceea ce vi se întâmplă. De fapt, veți experimenta o stare de hiper-conștientă, acesta fiind și motivul pentru care stările respective favorizează intuiția.

În capitolul următor, vom discuta despre o altă stare modificată a conștiinței, în care noi ne petrecem o mare parte a timpului: somnul! Și, așa cum puteți controla toate celelalte stări mentale, o puteți controla și pe aceasta - după ce învățați cum să o faceți. Continuați să citiți, pentru a obține mai multe informații referitoare la cum să stăpâniți această minunată cale spre intuiție.

### *Ce trebuie să rețineți:*

- > Transele și stările mentale modificate facilitează accesul la mintea intuitivă.

- > Hipnoza este un mod ușor și direct de a vă conecta la mintea inconștientă și de a vă redirecționa gândurile și acțiunile.

- > Puteți folosi autohipnoza pentru a aprofunda conștienta parapsihică sau pentru a vă îndeplini alte scopuri.

- > Stările mentale modificate pot îmbunătăți imaginația și creativitatea.

## Capitolul 12

### O viziune într-un vis

*În acest capitol:*

- > Semnificația viselor
- > Latura parapsihică a viselor
- > Controlarea viselor
- > Înțelegerea propriilor vise

Visele au captat atenția și imaginația filosofilor, a oamenilor de știință, a liderilor și a cetățenilor obișnuiți pe parcursul întregii istorii a umanității. Scriitorii și artiștii din orice cultură s-au documentat asupra acestui subiect, iar cercetătorii din ziua de azi fac același lucru. Unii sunt de părere că visele ar fi o funcție a undelor cerebrale; alții spun că sunt fenomene parapsihice. Un lucru e sigur despre ei: cu cât află mai multe, cu atât vor să afle și mai multe.

Sunteți și dumneavoastră la fel? Doriți să știți ce ar putea să însemne visele dumneavoastră? Ar putea ele fi ferestre către lumea intuitivă? Vom explora toate aceste răspunsuri și multe altele - în acest capitol. Ce sunt visele?

Visele rămân un mister senzațional. Unele pot fi banale sau revelatoare, altele pot fi înfricoșătoare și de rău augur, iar altele - logice și liniștitoare. Și pot fi toate aceste lucruri deodată! Ceea ce vă determină să vă întrebați ce sunt ele, de fapt. Sunt viziuni ale viitorului inevitabil? Informații provenite din latura emoțională? Sau avertismente referitoare la un posibil dezastru? Ori, poate, o descărcare de gânduri, la care creierul s-a hotărât să renunțe, nemaivând suficient loc de stocare?

Cercetătorii investighează toate posibilitățile și răspund întrebărilor printr-o mulțime de teorii. Unii spun că nu există dovezi pentru teoria că visele ar avea într-adevăr o semnificație. Dar cei mai mulți oamenii găsesc foarte greu de crezut că noi visăm fără absolut nici un motiv. De aceea, s-au cristalizat câteva posibile scopuri pentru care visăm, printre care se numără și următoarele (dar nu numai):

- > pentru a face față stresului;
- > pentru a conserva sănătatea mintală și fizică;

- > pentru a stoca noi informații și capacități;
- > pentru a scăpa de informațiile nefolositoare;
- > pentru a evolua spiritual;
- > pentru a primi mesaje intuitive (ultima, dar nu și cea din urmă).

### *Sunteți conștient?*

Pentru o lungă perioadă de timp, oamenii au considerat că acele rare vise care apar în diverse culori sunt niște vise deosebite, net superioare celorlalte. Nu este adevărat! Toate visele conțin culori, însă multe apar într-o lumină difuză, similară luminii lunii. Așa că, dacă nu vă puteți aminti culorile dintr-un vis, nu presupuneți că, în mod firesc, acesta a fost opac. Fiecare vis are anumite mesaje de transmis. Trebuie doar să vă alocați un pic de timp, pentru a ajunge în adâncul înțelesului lor, fiind foarte posibil să găsiți o mare bogăție de informație, care așteaptă să fie descoperită.

Înainte de a emite un răspuns la întrebarea „de ce visează oamenii”, cercetătorii trebuie să înțeleagă procesul care are loc atunci când visăm. Și locul de unde ar trebui început studiul este, evident, trupul - în special, creierul. Ce se întâmplă cu trupul în timpul somnului? Folosind electrozi pentru monitorizarea undelor cerebrale, a mișcării ochilor, a tensiunii musculare și a altor repere fiziologice, cercetătorii pot spune când anume visează oamenii - moment în care îi trezesc și îi întreabă ce anume se întâmpla cu ei!

Prin monitorizarea tiparelor de somn, cercetătorii au identificat momentele în care apar visele. Cei mai mulți oameni urmează aceeași schemă a somnului în fiecare noapte, adormind și pătrunzând din ce în ce mai adânc într-o stare de relaxare - pentru primele aproximativ 90 de minute, în acel moment, ei intră într-o fază numită *somnul REM*, care este marcată de o mișcare rapidă a pleoapelor și de visare. Când cercetătorii și-au trezit subiecții în timpul somnului REM, aceștia aproape întotdeauna au declarat că visau și că visele erau foarte reale. Cei mai mulți oameni ajung la somnul REM de 3-4 ori pe noapte, urmând mereu câte un ciclu de 90 de minute.

Dincolo de cuvinte

Somnul REM este somnul marcat prin „mișcarea rapidă a ochilor”.

Această fază, în care pleoapele se mișcă în mod constant, este cea mai legată de starea de visare.

Dar ce anume fac visele? Freud le-a numit „drumul regal către inconștient”. El era de părere că visele relevă dorințele ascunse ale omului, prezentându-se sub forma unor simboluri, ce combină dorințe foarte vechi cu activitățile întreprinse în ziua precedentă.

Există și o viziune modernă, care privește visele în termeni funcționali. O teorie recentă postulează că, în timp ce corpul se odihnește, mintea lucrează, sortând și procesând toate informațiile cu care a intrat în contact în ziua precedentă, iar acest proces are ca rezultat visul - indiferent că memoria stochează informația sau se eliberează de ea.

În mod evident, creierul rămâne activ chiar și atunci când corpul primește odihna atât de necesară. Cu toate că nimeni nu poate dovedi că visele sunt ori o ultimă privire pe care creierul o aruncă informațiilor inutile ori o cale de a rezolva probleme emoționale foarte vechi ori o primă perspectivă asupra unor noi informații ce este păstrată cu grijă pentru o folosință ulterioară, se pare că anumite tipuri de vise transcend fiecare zi. De fapt, anumite vise par să dețină cheia unor realități din trecut, prezent sau viitor, iar atunci când se întâmplă acest lucru, le numim vise parapsihice.

### *Visele parapsihice*

Ce anume este un vis parapsihic? Aceasta e o întrebare cu un răspuns destul de dificil, în mare parte pentru că aproape toate visele par să aibă calitatea bizară sau eterică de a fi parapsihice, deși conținutul lor nu are vreun înțeles anume.

O altă problemă ar fi că, de cele mai multe ori, este dificil de identificat și cercetat visele parapsihice, atunci când acestea apar. Spre exemplu, unii oameni - chiar dacă nu își pot aminti visul în sine - atunci când se trezesc, sunt convinși că au avut o revelație intuitivă. Ei își pot aminti anumite cuvinte sau doar ceea ce au simțit - aspect caracteristic percepției extrasenzoriale. Din păcate, prin însăși natura lor, aceste vise sunt imposibil de confirmat și explorat ulterior.

Un alt tip de vise parapsihice este acela care implică receptarea de informații despre un anumit timp sau loc, informație pe care nu o puteți

valida decât la o dată ulterioară. În acest caz, visul poate părea foarte normal, exceptând faptul că el include informații care abia mai târziu se pot dovedi ca fiind precogniții. Și mai sunt și acele situații în care vi se întâmplă să aveți vise despre evenimente care au avut loc în trecutul îndepărtat, caz în care nici nu sunteți conștient că ați avut o străfulgerare unică (și corectă) asupra istoriei (personale sau a lumii). Din aceste câteva exemple, puteți vedea cât de dificil este de spus ce anume este, până la urmă, un vis parapsihic și ce înseamnă el. Haideți să explorăm această lume vastă un pic mai târziu.

### *Viziuni, apariții și prevestiri*

Acele vise care oferă informații despre viitor apar în mod clar ca niște vise parapsihice, întrucât informația pe care o conțin nu ar fi putut fi primită fără ajutorul puterii intuitive. Acest tip de vise despre viitor se încadrează în categoria *viselor profetice*.

Dacă credeți că ați avut un astfel de vis, trebuie să îl notați sau să îl înregistrați în vreun fel, cu tot cu data la care l-ați avut, înainte ca evenimentul să se întâmple în realitate. Făcând acest lucru, veți putea dovedi ulterior că informația a venit la dumneavoastră ca o previziune a viitorului. Iar înregistrarea lui vă va ajuta să vedeți câtă acuratețe aveți în mesajele receptate în somn.

Cele trei mari categorii de vise profetice, fiecare impunând un alt standard pentru dovezi, sunt:

- > visele cu adevărat prevestitoare;
- > visele cu tentă prevestitoare;
- > visele subliminale.

Deși visele profetice sunt, în general, mai uzuale decât cred oamenii, adevăratele vise prevestitoare sunt rare. Pe lângă dificila lor recunoaștere, ele trebuie să se potrivească perfect cu ceea ce se va întâmpla în viitorul relativ apropiat. Celelalte două tipuri de vise profetice apar mai des. Acela cu tentă prevestitoare necesită mult mai puțin efort în dovedirea lui; trebuie, de asemenea, să înregistrați data, momentul și conținutul visului, dar evenimentul poate semăna mai puțin cu cel descris în vis și poate avea loc nu neapărat imediat după apariția visului, ci într-o perioadă de timp rezonabilă. Visele subliminale necesită și ele înregistrare, dar acestea pot include doar unul sau două elemente care să se dovedească a fi fost



adevărate într-o perioadă relativ scurtă de timp.

Dincolo de cuvinte

Visele profetice sunt acele vise care au pretenția că simt sau prevestesc viitorul.

*Dincolo de visele profetice*

Un vis ce prezice o frântură precisă a unui eveniment viitor este ușor de catalogat drept parapsihic, datorită profeției pe care o conține. Totuși, cele mai multe mesaje oferă informații nu atât de ușor de definit. Mai degrabă, ele oferă indicii cu înțelesuri mai adânci, dar lasă treaba interpretării în seama dumneavoastră. Aceste vise pot fi împărțite în câteva categorii generale - vise literale, vise transferate și vise simbolice.

Prima categorie a viselor intuitive este aceea a viselor literale. Ele trimit mesaje sub forma unor imagini literale sau factuale. Informația poate veni printr-o imagine sau o frază care vă vine în minte și vă ajută, astfel, să vă reamintiți visul. Spre exemplu, se prea poate să visați o femeie purtând un costum roșu de Moș Crăciun, care vine la dumneavoastră și vă spune: „L-am pierdut!” Ați fi, probabil, tentat să considerați că a fost un vis simbolic, care vă spune să mai potoliți febra cumpărăturilor de Crăciun - asta până când ajungeți într-o zi la mall și chiar așa se petrece scena. Dar chiar dacă vi se întâmplă să trăiți un aspect al acestui vis - să zicem că vedeți o femeie îmbrăcată exact ca în vis sau auziți pe cineva spunând: „L-am pierdut!” - visul tot unul literal rămâne.

SOS, Intuiția!

Dacă doriți să aflați mai multe despre lumea viselor online, încercați să vizitați site-ul [www.dreamtree.com](http://www.dreamtree.com). Acest website are multe informații interesante și amuzante, care vă vor ajuta să vă conectați mai bine la aspectul visător al inconștientului dumneavoastră.

Cea de-a doua categorie de vise parapsihice este cea transferată, în cadrul ei apare o imagine literală, dar într-un peisaj diferit de cel din viața reală. Spre exemplu, s-ar putea să vi se întâmple să visați că mama dumneavoastră are o pană de cauciuc și trebuie să meargă de la băcănie până acasă pe jos. Când vă treziți, sunteți îngrijorat și o sunați. Ea este în

regulă, însă vă povestește despre vecina ei, care a avut o pană de cauciuc și a trebuit să meargă pe jos de la băcănie până acasă. Evenimentul chiar s-a întâmplat, dar personajul principal a fost înlocuit (din fericire pentru mama dumneavoastră).

Mai există și o a treia categorie de vise parapsihice - cele simbolice. Deși toate visele par simbolice, această categorie câștigă semnificații în plus odată cu trecerea timpului, care dovedește veridicitatea imaginilor primite. Spre exemplu, s-ar putea întâmpla să căutați metoda optimă pentru a trata o durere de spate, care nu pare să se amelioreze. Puteți visa șapte luminițe strălucitoare însoțite de o voce care vă spune: „Urmărește cele șapte luminițe” După trezire, s-ar putea să vi se pară un vis ciudat, fără vreo semnificație anume. Dar câteva zile mai târziu citiți o carte despre cele șapte centre de lumină asociate cu principalele puncte chakra din corp și vă decideți să încercați energia vindecătoare, ca mod de tratare a durerii de spate. Abia atunci realizați cât de folositor v-a fost visul respectiv.

#### Paranormal

În *Einstein's Dreams (Visele lui Einsteiri)*, cel mai bine vândut roman al fizicianului Alan Lightman, autorul descrie o serie de vise pe care tânărul Albert Einstein le-ar fi avut înainte de a deveni faimos pentru teoria relativității. În acea carte, Einstein își folosește visele pentru a dezlega enigmele timpului, pe care îl vede deplasându-se înapoi, mișcându-se circular, oprindu-se în loc și încetinind. Mintea visătoare este o unealtă excelentă pentru rezolvarea de enigme și explorarea de idei noi. Și mulți oameni chiar cred că Einstein și-a folosit visele pentru a-și emite ulterior teoria.

Luând în considerare multitudinea interpretărilor pe care le-ar avea un vis simbolic, oare este posibil ca toate visele să fie parapsihice, iar noi să nu fim în stare să le descoperim adevăratul înțeles? Nu avem un răspuns la această întrebare în momentul de față, dar timpul ne va spune. Totuși, dacă începeți să priviți visele în acest mod, veți învăța cu siguranță să valorificați și să respectați fiecare vis mult mai mult decât ați făcut-o până acum.

Cercetătorii din Laboratorul de Vise Maimonedes din New York au realizat multe în ultimele decenii, în ceea ce privește visele parapsihice. Montague Ullman și Stanley Krippner au elaborat metode pentru testarea

PES (percepția extrasenzorială) în timpul somnului și au înregistrat o rată de succes foarte ridicată. Rezultatele lor sugerează că telepatia prin vis nu este nici neobișnuită și nici greu de realizat.

În diferitele lor experimente, exista o persoană emitentă care se uita la o piesă de artă conținând o imagine frapantă, pe care trebuia să o trimită unei persoane aflate în stare de visare. Trezită în timpul somnului REM și întrebată despre visele pe care le-a avut, persoana receptoare descria de cele mai multe ori imaginea din tablou sau anumite aspecte ale ei, pe care emițătorul le trimisese. Ne-am putea aștepta ca rata de succes (de răspunsuri nimerite) să fie de minimum 50%. Însă rezultatele reale cumulate ale experimentelor au avut o rată mult mai mare - de 68% (subiecții au avut 102 reușite *versus* 48 de eșecuri).

Experimentele de la Maimonides i-au inspirat și pe alții în cercetarea telepatiei viselor. Spre exemplu, un experiment recent realizat de Kathy Dalton împreună cu doi colegi de la Universitatea din Edinburgh au arătat rezultate edificatoare în cadrul unui experiment ce implica un vis clarvăzător care nu urma să fie cuantificat prin intermediul tehnologiei avansate. Ei au notat visele pe care le-au avut în fiecare noapte în propriile case. Dimineata, visele lor s-au potrivit cu anumite clipuri video, pe care un computer al laboratorului le selectase la întâmplare și le proiectase în timpul nopții, într-o încăpere închisă. Această cercetare, deși foarte simplă, sugerează că visele accesează, realmente, un nivel de informație care se extinde dincolo de mintea celui care le are.

### *Cunoaștere parapsihică sau detectiv subconștient?*

Așadar, dacă ați avut un vis despre un eveniment care ulterior chiar s-a și întâmplat, cum știți dacă acel vis a fost intuiție sau simplă coincidență? Este posibil ca mintea subconștientă să fi receptat anumite indicii, să fi procesat informațiile receptate și să vi le fi trimis înapoi în timpul visului? Puneți-vă întrebări de genul acesta, înainte de a decide dacă, realmente, ați avut un vis profetic:

- > Am primit vreo avertizare (de la alți oameni sau din media) înainte de a merge la culcare, lucru care ar fi putut genera acest vis?

- > E posibil să fi încorporat, subconștient, sunete exterioare sau alte informații interceptate în timpul visului?

- > Am mai avut vreodată acest vis? (Visele cu teme similare pot fi

foarte uzuale. Dacă e așa, sunt șanse mari ca, mai devreme sau mai târziu, evenimentele visate să coincidă cu viața reală.)

> Au existat detalii specifice în vis care să identifice evenimentul visat cu un anumit eveniment întâmplat în realitate?

A ști dinainte că visul se va întâmpla cu adevărat este o întâmplare rară. Numai acei oameni care au o bogată experiență în a-și discerne visele pot spune fără umbră de îndoială că au văzut viitorul. Așa că, dacă nu aveți un dar special pentru visele profetice, veți avea dificultăți în a decide care vise sunt adevărate și care nu. Dacă observați că, în mod frecvent, visați evenimente care se întâmplă în viitorul apropiat, fiți atent la orice tipar care se repetă în timpul somnului - cum ar fi felul în care vă simțiți atunci când vă treziți brusc sau claritatea cu care vă amintiți visul. De asemenea, nu uitați să înregistrați datele unui vis imediat ce acesta a avut loc și să-l împărtășiți unor oameni înțelegători, care vă pot ajuta în interpretarea lor și în recunoașterea tiparelor.

Dacă nu puteți accepta faptul că visele provin de la o sursă intuitivă (care, pur și simplu, vi le înmânează pe o proverbială tavă de argint) puteți apela la anumite principii care să vă ajute să pătrundeți în profunzimea mesajelor subconștiente. Un orator de seamă în domeniul viselor este Omul Miracolelor - Edgar Cayce -, care și-a format convingerea fermă că oamenii ar trebui să adopte un rol activ în urmărirea impactului viselor lor. În opinia sa, scopul pentru care visăm este acela de a ne edifica o stare de bine, din punct de vedere mintal, spiritual și fizic („autoedificarea” trupului).

Cayce spune că, pentru a vă interpreta propriile vise, trebuie să vă cunoașteți pe dumneavoastră în mod complet. Mai întâi, cunoașteți-vă părerea despre vise și despre ceea ce pot face ele pentru dumneavoastră. Trebuie să vă decideți asupra scopului și funcțiunii fiecărui vis pe care îl aveți. Cayce sugerează că toate visele servesc uneia din cele două funcțiuni: fie vă ajută să rezolvați diverse probleme și să vă adaptați lumii exterioare, fie vă trezesc și vă atenționează cu privire la potențialul pe care îl dețineți într-un anumit domeniu.

Apoi, trebuie să faceți inventarul. Cunoașteți-vă mintea, conștientă și subconștientă, din interior spre exterior. Fiți conștient de planurile pe care le aveți, de obiective, interese, atitudini și decizii. Identificați-vă temerile ascunse, dorințele, dependențele și strategiile de apărare, înțelegeți ciclurile

prin care treceți, nevoile, obiceiurile și cauzele pentru care vă stresăți frecvent. Odată ce ați devenit conștient, puteți interpreta cu acuratețe visele pe care le aveți și chiar puteți vedea cum vă ajută ele pentru a vă dezvolta mental, fizic și spiritual. Conform lui Cayce, fie că sunt, fie că nu sunt intuitive, visele vă pot oferi perspective extraordinare și vă pot indica drumul către puterea propriei minți visătoare.

Accesarea puterii de a visa

Filosoful chinez Chuang-Tzu a spus odată: „Într-o noapte am visat că eram fluture, zburând pe ici și acolo, împreună cu ceilalți fluturi. Deodată, m-am trezit și eram din nou Chuang-Tzu. Cine sunt eu în realitate? Un fluture care visează că este Chuang-Tzu sau Chuang-Tzu care își imaginează că este fluture?” El făcea această observație în secolul al III-lea (î. Hr.), iar oamenii sunt fascinați de acest puzzle încă și astăzi.

Unde se termină și de unde încep visele noastre? Deși visele se desfășoară numai în mintea noastră, ele ne solicită întreaga atenție și devin mai reale decât propriul trup care doarme. Desigur, vă puteți liniști la gândul că întotdeauna vă veți trezi din vis - un gând foarte reconfortant, în special dacă sunteți unul dintre milioanele de persoane care au coșmaruri.

Vi s-a întâmplat vreodată să vă treziți și să nu vă puteți mișca, evident fără să știți de ce vi se întâmplă acest lucru? Pentru o scurtă perioadă de timp, starea de visare a minții încă mai este în control, în vreme ce mintea conștientă (cu tot cu abilitatea de a mișca voluntar mușchii) nu este. Există vreo metodă de a mări această perioadă - în care mintea conștientă este trează, dar nu deține controlul - atât cât să vă permită să aruncați o privire pe tărâmul viselor? Unii oameni pot face acest lucru cu ușurință și chiar și-au cultivat arta de a-și controla visele.

### *Exersați reamintirea viselor*

Înainte de a încerca să vă analizați sau controlați visele trebuie mai întâi să fiți capabil de a vi le aminti. Acest lucru poate părea dificil, dacă nu sunteți conștient de propriile vise sau dacă nu ați încercat niciodată să vi le reamintiți într-un mod sistematic. Nu vă faceți griji: oricine visează și fiecare dintre noi poate învăța să și le reamintească. Iată niște pași ce vă pot ajuta:

>Creați-vă și actualizați-vă propriul jurnal de vise. Sau, cel puțin, aveți

grijă să țineți întotdeauna lângă pat o hârtie și un creion (ori un reportofon), pentru a vă putea înregistra visul imediat ce acesta se încheie.

> Notați-vă fiecare vis pe care vi-l amintiți, inclusiv fragmente și porțiuni aparent ne semnificative. Faceți asta imediat cum vă treziți!

> Înainte să mergeți la culcare, spuneți-vă că vă așteptați să visați și că vă doriți să vă amintiți visul în dimineața următoare. Puteți faceți chiar și sugestii în legătură cu subiectele pe care doriți să le visați.

> Pe cât posibil, încercați să vă treziți natural, fără a folosi un ceas cu alarmă. Deoarece trezirea determinată de cauze interne vă scoate, de obicei, direct din somnul REM, acest lucru crește șansele de a vă aminti visul. Pe de altă parte, unii oameni folosesc ceasuri cu alarma setată să sune la intervale de 90 minute, în ideea că se vor trezi exact la sfârșitul perioadei de somn REM. Această strategie ar putea să funcționeze sau nu, deoarece cronometrarea nivelurilor somnului este, până la urmă, o știință imprecisă.

> Rămâneți liniștit și nemișcat, atunci când vă treziți. Țineți ochii închiși și întoarceți-vă mental la ceea ce visați. Nu începeți să vă gândiți la ceea ce trebuie să faceți în ziua care tocmai a început.

> Încercați să vă reamintiți visul în ordinea inversă desfășurării lui. Adică, amintiți-vă mai întâi cele mai recente părți, apoi deplasați-vă înspre începutul acestuia.

> Străduiți-vă să vă amintiți toate visele pe care le-ați avut. Apoi acordați-vă câteva momente pentru a asocia ceea ce ați visat cu evenimente din viața reală.

> Fiți foarte atent la vise. Revedeți înregistrările viselor anterioare oricât de des aveți ocazia. Acest lucru vă va spori interesul și implicarea - deci, reflectați, citiți și discutați despre visele dumneavoastră.

### Căi încurcate

Reamintirea viselor în mijlocul zilei poate fi atât bună, cât și rea. Desigur, trebuie să apreciați fiecare ocazie prin intermediul căreia recapitulați informațiile primite în vis. Dar nu permiteți acestor reculegeri din timpul zilei să înlocuiască înregistrarea viselor imediat după trezire. Iar atunci când vi le amintiți, notați-le imediat.

Desigur, înregistrarea viselor imediat după trezire este crucială în procesul de reamintire. Să nu cumva să vă spuneți: „Le voi scrie în această

seară, imediat ce ajung acasă de la serviciu.” Cel mai probabil, visul (sau multe dintre detaliile sale) va dispărea. De fapt, unii experți estimează că un vis obișnuit se uită în aproximativ 10 minute de la trezire.

Pe de altă parte, după ce vă obișnuiți cu notarea viselor, veți descoperi că vă amintiți mult mai mult și mai des. În primele două săptămâni, veți înregistra probabil câte 3-4 vise pe săptămână; ulterior, numărul lor va crește. Dacă începe să vi se pară că aveți prea multe vise, atunci citiți din nou sfatul de mai sus și acționați contrar lui! Spre exemplu, când mergeți la culcare, spuneți-vă că ați prefera să nu visați, iar când vă treziți, săriți din pat și dați drumul la radio înainte de a vă putea aminti ceva. Ați înțeles ideea. Dar îmi este greu să îmi imaginez o persoană care nu ar vrea să-și cunoască visele, atâta timp cât ele oferă o poartă spre propriul suflet. Vă recomandăm să le valorificați în mod activ și să le acceptați pe fiecare în parte.

Sunteți conștient?

Eric Maisel - consultant în domeniul creativității și autor al cărții *Sleep Thinking: The Revolutionary Program that Helps You Solve Problems, Reduce Stress, and Increase Creativity While You Sleep* (*Gândirea în somn - un program revoluționar, care vă ajută să vă rezolvați problemele, să reduceți stresul și să vă dezvoltați creativitatea în timp ce dormiți*), publicată la Adams Media Corporation, în anul 2001 - sugerează că creierul dumneavoastră poate presta o muncă imensă în timpul somnului, atâta timp cât îl invitați să o facă. Conform teoriei sale, dacă formulați o întrebare în mod clar, dacă sunteți dispus să așteptați răspunsul și dacă i-o adresați propriului creier înainte de a merge la culcare, acesta vă va oferi răspunsul în dimineața următoare. Maisel recomandă decelarea răspunsului prin notarea gândurilor care vă vin în minte imediat după ce vă treziți. Pentru mai multe informații despre lucrările lui Maisel, studiați newsletter-ul său, „Sleep Thinking” („Gândirea în somn”), găzduit pe site-ul [www.EricMaisel.com](http://www.EricMaisel.com).

*Cereți viselor să vă îndrume*

Vă puteți cultiva simțul sacru al viselor considerându-l pe fiecare în parte ca fiind un dar al intuiției personale. Chiar și atunci când un vis nu pare să ofere informații zguduitoare, în scopul salvării planetei, el vă poate

oferi indicii cu privire la anumite aspecte ale vieții dumneavoastră, asupra cărora ar trebui să priviți cu mai multă atenție. Chiar și atunci când nu sunteți sigur de înțelesul mesajului din vis, este foarte posibil ca ceea ce ghiciți să vă ofere informații intuitive deosebit de importante.

### SOS, Intuiția

Urmăriți-vă visele recurente cu mare atenție. Ele tind să se refere la chestiuni personale, iar dacă eșuați în a înțelege lecția pe care visul v-o oferă și continuați cu un comportament indezirabil, visul va continua să vă trimită în mod repetat același mesaj.

Prin exercițiu, puteți face mai mult decât să ghiciți și să observați. Veți ajunge chiar să vă controlați conținutul viselor, dând minții o anumită sarcină înainte de a adormi. Puteți sugera ceea ce doriți să visați și îi puteți cere minții să vă ofere informații cu privire la anumite domenii ale vieții dumneavoastră. Iată câteva sfaturi, ce vă vor arăta cum să cereți viselor îndrumare:

1. Înainte de a merge la culcare, pregătiți-vă lângă pat stiloul și hârtia. Scrieți pe ea data următoarei zile. Dacă aveți deja un jurnal, citiți ultimul vis pe care l-ați înregistrat.

2. Stând în pat, relaxați-vă și revedeți în ordine invers cronologică ziua care tocmai s-a încheiat. Gândiți-vă la ce anume ați făcut înainte de a urca în pat... cum v-ați pregătit pentru culcare... cum v-ați petrecut seara... drumul de la serviciu spre casă... plecarea de la muncă... ce ați făcut la serviciu în timpul după-amiezii... dimineața... și așa mai departe. Parcurgeți acest proces până în momentul trezirii și reamintirii visului avut cu o noapte înainte. Acest proces vă va ajuta să vă dezvoltați abilitatea de a vă concentra asupra rememorării detaliate a trecutului apropiat.

3. Pe măsură ce vă apropiați de momentul adormirii, repetați în gând: „Atunci când mă voi trezi, îmi voi aminti visul despre...” Dacă aveți clar în minte ce anume vreți să aflați, adăugați întrebarea la care v-ați dori ca visul să răspundă. Evitați întrebările simple, la care se răspunde prin „da” sau „nu”.

4. Când vă treziți în dimineața următoare, nu vă mișcați și nici nu începeți să vă gândiți la ce veți face în ziua respectivă, în schimb, stați relaxat, menținând corpul în aceeași poziție de somn și țineți ochii închiși. Spuneți-vă că vreți să vă amintiți ceea ce ați visat; după care permiteți-i



minții să se întoarcă în vis.

5. Atunci când începeți să vă amintiți, notați. Ideea este să scrieți orice vă vine în minte imediat, pentru a fi liber să treceți mai departe, la alte amintiri. Dacă nu vă amintiți absolut nimic, notați și acest lucru.

Uitându-vă la ceea ce ați scris, fiți conștient de modul în care vă simțiți și de detaliile vizavi de care reacționați cel mai clar și mai puternic. Subliniați aceste detalii, pentru a le putea explora ulterior, dacă va fi necesar, înseamnă că acestea sunt punctele care vi se par dumneavoastră relevante în situația de moment. S-ar putea să descoperiți că indicii provenind din mai multe vise pot fi puse cap la cap, pentru a forma mesajul clar pe care îl așteptați.

### *Direcționarea viselor — visătorii lucizi*

Emiterea de sugestii cu privire la un subiect despre care ați vrea să visați este un pas preliminar în procesul de controlare a viselor, într-adevăr, unii oameni si-au dezvoltat abilitatea de a-și direcționa cursul viselor, abilitate numită *visare lucidă*.

Sfântul Augustin a fost, probabil, cel care a menționat pentru prima oară visarea lucidă - în anul 415 (d. Hr). Apoi, în secolul al XVIII-lea, lucrarea *Tibetan Book of the Dead* (*Cartea tibetana a morții*) a introdus o formă de yoga care menține conștiința complet trează în timpul stării de visare. Această artă antică relevă o înțelegere a viselor la fel de avansată ca orice interpretare propusă de cercetătorii contemporani. Cel mai cunoscut dintre acești oameni de știință este Stephen LaBerge - el însuși un visător lucid - care deține un laborator pentru studierea viselor, foarte vestit în cadrul Universității Stanford.

Dincolo de cuvinte

Visarea lucidă are loc atunci când cel care visează este conștient că visează. Această conștientă nu intervine în cursul visului, dar poate să-i permită unei persoane să-și direcționeze visul.

Cercetările lui Stephen LaBerge oferă bazele a ceea ce se cunoaște în prezent despre visarea lucidă. Această stare de visare survine de obicei în mijlocul unui vis, dar poate apărea și în momentul în care mintea celui

adormit revine la somnul REM imediat după ce s-a trezit. Se întâmplă atunci când cel care visează este conștient că ceea ce experimentează nu se întâmplă în realitatea fizică, ci în vis. Această conștientă poate fi declanșată de desfășurarea în vis anumitor întâmplări imposibile sau improbabile, cum ar fi întâlnirea cu o persoană de departe într-un loc bizar, zburatul sau crearea de obiecte cu ajutorul minții, cu toate că unii oameni experimentează visarea lucidă și fără asemenea elemente specifice.

Nivelurile abilității de a visa lucid pot varia considerabil de la o persoană la alta. Nivelurile înalte de luciditate îi permit celui care visează să realizeze în mod clar că fiecare aspect al experienței sale este doar un vis, în timp ce nivelurile joase implică diferite grade de conștientă. Într-o experiență la nivel înalt, visătorul este în stare să manipuleze visul, precum și acțiunile sale personale în cadrul acestuia. Capacitatea visătorului de a-și imagina îi permite să acționeze în modul în care i-ar plăcea să o facă în viața reală sau să exploreze noi posibilități.

Visarea lucidă vă poate oferi un instrument important pentru atingerea obiectivelor, înlăturarea stresului, încercarea de noi comportamente, rezolvarea problemelor, găsirea inspirației artistice sau tratarea dificultăților emoționale. Puteți direcționa această tehnică, pentru a vă fi utilă în accesarea propriei intuiții - dacă aceasta este intenția dumneavoastră. După ce deveniți capabil de a vă controla visele, le puteți determina să vă ofere informații intuitive în anumite domenii. În capitolul 18, vom discuta mai în detaliu despre cât de departe puteți merge cu acest lucru.

Dezvoltarea îndemânărilor privind visarea lucidă nu este deloc dificil de realizat. Pentru început, vă recomandăm să încercați următorul exercițiu.

**Primii pași în visarea lucidă**

- Primul pas în a învăța să dețineți controlul asupra viselor dumneavoastră este acela de a fi conștient, în timp ce dormiți, că de fapt visați. Pentru a face asta, începeți să vă pregătiți încă din timpul zilei. Alegeți-vă un obiect comun, care să vă apară în vis. Puteți alege orice - o mașină, o floare, o prăjitură, o pereche de pantofi, o pisică sau un copac. Spuneți-vă de câteva ori în cursul zilei că, atunci când veți vedea obiectul ales, acesta va fi un semnal pentru faptul că visați. Pe lângă aceasta, spuneți-vă că veți avea un vis lucid în timpul nopții.

- Înainte să mergeți la culcare, notați în jurnalul dumneavoastră de

vise: „La vederea unei pisici (sau a oricărui alt obiect ales) voi ști cu certitudine că visez” Vizualizați obiectul ales și repetați-vă că acel obiect este un semnal. Concentrați-vă asupra propriei respirații pentru câteva momente și permiteți-i imaginii să stăruie în minte. Când vă simțiți pregătit, mergeți la culcare.

- În momentul în care vă treziți, notați-vă tot ce vă amintiți cu privire la experiența trăită. Ați văzut obiectul respectiv în timpul visului? V-ați amintit că este un semnal? Dacă nu, încercați din nou, întrucât numai exersând veți reuși!

- Dacă obiectul chiar a funcționat ca un semnal, încercați exercițiul din nou. De data aceasta, alegeți-vă în plus un subiect despre care să visați, îi puteți cere visului să vă arate în ce culoare să zugrăviți pereții băii. Puteți cere acest lucru și ghizilor dumneavoastră. Sau ați putea solicita experimentarea unei fantezii amuzante - de ce să nu încercați să zburăți?

- Dacă acest subiect vă interesează și ați vrea să încercați și alte tehnici de a învăța visarea lucidă, căutați cartea lui Stephen LaBerge *Exploring the World of Lucid Dreaming (Explorând lumea visării lucide)*, publicată la Ballantine, în anul 1991. Poate fi o cale foarte bună de a găsi informații detaliate despre cum să deprindeți tehnicile visării lucide.

### *Propriul jurnal de vise*

Fie că ați experimentat senzaționale momente de luciditate în timpul visării, fie că încă mai lucrați la acest proces prin reamintirea unor vise destul de simple, notițele făcute vor întări cu siguranță conexiunea cu propriul vis. Iată, în cele ce urmează, formatul pe care îl folosesc eu pentru a-mi înregistra visele. Ar putea funcționa și pentru dumneavoastră.

Data:

Titlul visului:

(Lăsați acest spațiu liber până în dimineața următoare, după ce vă veți fi înregistrat visul sau visele. Un titlu vă va fi de folos mai târziu, atunci când veți fi interesat de anumite teme recurente.)

Modul în care a decurs ziua:

(Scrieți trei sau patru propoziții, conținând evenimentele cheie ale zilei. Scoateți în evidență emoțiile trăite.)

Rezumatul problemei:

(Scrieți câteva propoziții despre natura problemei cu care vă confrunțați.

Descrieți câteva din posibile soluții și provocări implicate de această dificultate.)

Întrebarea pentru starea de visare:

(După ce ați făcut rezumatul, formulați-vă preocupările într-o singură propoziție. Încercați să formulați întrebarea astfel încât să necesite un răspuns mai complet decât „da” sau „nu”).

Visul propriu-zis:

(Notați fiecare vis sau fragment de vis pe care vi-l amintiți. Câteodată, se poate întâmpla să nu vă amintiți visul, dar să vă treziți cu sentimentul că ceva s-a rezolvat, în acest caz, scrieți despre sentimentele pe care le trăiți.)

Interpretarea visului:

(Ce gânduri sau sentimente experimentați cu privire la acest vis? Ce credeți că a însemnat? Există părți ale visului care vi s-au părut semnificative în mod deosebit?)

Interpretarea simbolurilor      apărute în visele personale

Există, probabil, nenumărate modalități (sau măcar 10-20) prin care vă puteți analiza semnificația viselor. Așa că, pentru a evita să fim acuzați de favoritism, nu vom intra în detaliile nici unei tehnici. Ceea ce trebuie să rețineți este că interpretarea visului în funcție de propriile simboluri este foarte personală. Ceea ce o persoană vede într-un fel ar putea însemna cu totul altceva pentru o altă persoană. Spre exemplu, puteți să visați o floare și să considerați că este un semn pozitiv, un simbol al frumuseții, în vreme ce altcineva, care este alergic la flori sau a uitat să-i trimită flori soției într-o ocazie specială, ar putea considera visul un coșmar.

SOS, Intuiția!

Este foarte Important să identificați asocierile pe care chiar dumneavoastră le faceți în privința simbolurilor apărute în propriile vise, înainte de a consulta surse exterioare cu privire la posibilele înțelesuri ale respectivelor simboluri. Totuși, după ce v-ați clarificat, consultarea unei cărți v-ar putea oferi o confirmare a interpretării. În colecția *The Complete Idiot's Guide* a fost publicată pe această temă o carte care vă oferă o imagine de ansamblu asupra viselor, a interpretării și a simbolurilor acestora.

Atunci când în vis vă apare un simbol, nu dați fuga imediat la dicționarul de vise al lui Madame Divine, în schimb, încercați să clarificați

ce anume înseamnă el pentru dumneavoastră. Rememorați alte asociații anterioare pe care le-ați făcut cu privire la această imagine, precum și sentimentele pe care le aveți cu privire la ea. Asigurați-vă că vă înțelegeți propriile sentimente și, întotdeauna, încercați să vi le notați, în acest fel, dacă simțiți că trebuie să consultați semnificația simbolică a imaginii într-o carte de referință, nu veți pierde din vedere propria impresie.

Când încercați să sortați simbolurile viselor și să înțelegeți semnificația lor, nu uitați să vă încredeți în propria intuiție. De multe ori, aceasta vă va fi de ajutor, dându-vă de știre atunci când interpretați corect un vis. Dacă încercați să forțați o interpretare în mod nefiresc, intuiția nu va sta deoparte. Și dacă încercați să evitați un mesaj pe care nu doriți să îl ascultați, acesta va continua să revină ca o opțiune evidentă. Când vă veți auzi rostind: „Nu, nu poate fi adevărat”, înseamnă că e cazul să vă suspectați de negare.

Interpretarea mesajelor primite prin intermediul viselor poate reprezenta o provocare, însă înțelegerea acelor care vin din mintea altcuiva necesită un cu totul alt set de capacități. Așa că fiți pregătit să faceți față mesajelor pe care le primiți atunci când sunteți complet conștient - adică prin telepatie, un subiect pe care îl vom discuta în capitolul următor.

*Ce trebuie să rețineți:*

- > Visele reprezintă o cale de comunicare între minte și trup, cale ce devine activă atunci când mintea conștientă devine inactivă.

- > Visele intuitive pot lua forme diferite și pot revela mesaje cu privire la trecut, prezent sau viitor.

- > Nu orice vis este intuitiv, însă fiecare dintre ele conține câte o lecție.

- > Puteți învăța să vă controlați și direcționați propriile vise.

- > Înregistrarea propriilor vise dezvoltă abilitatea de reamintire și facilitează receptarea mesajelor intuitive.

## **Capitolul 13**

### **Telepatia — sunteți un cititor de gânduri**

*În acest capitol:*

- > Telepatia - citire de gânduri sau imaginație?
- > Dezvoltarea capacităților telepatice
- > Cuantificarea mesajelor de tip minte către minte
- > Influența forțelor naturii

Telepatia este una dintre cele mai comune forme de experiență intuitivă pe care oamenii le au. Spre exemplu, oricine își poate aminti că i s-a întâmplat să primească un telefon sau o scrisoare de la o persoană la care se gândea în momentul respectiv. Sau să ofere un cadou cuiva care era pe cale să-și cumpere exact același obiect. Sau să simtă că persoana iubită este bolnavă, după care să primească un telefon care să îi confirme că așa este și în realitate. Poate că aceste incidente se întâmplă atât de frecvent datorită legăturilor strânse dintre oameni.

Dar știți că unele informații pot fi împărtășite și între oameni complet străini sau care de abia se cunosc? Ei bine, cercetătorii psi-ului au observat că acest lucru se întâmplă în mod regulat în timpul experimentelor. Ei încearcă să înțeleagă când și în ce condiții se manifestă telepatia. Încearcă să ajungă la ceea ce înseamnă cu adevărat comunicarea de tip minte către minte. În următoarele pagini veți afla ce anume au reușit să descopere.

#### **Diferența dintre telepatie și imaginație**

Dacă vi se întâmplă să știți, pur și simplu, ce gândește o altă persoană, înseamnă că aveți darul citirii gândurilor sau că sunteți doar un ghicitor priceput? A răspunde la această întrebare este destul de dificil, mai ales dacă deja sunteți apropiat de persoana respectivă. Spre exemplu, o mamă și un copil care și-au petrecut mulți ani împreună au toate șansele să recunoască diferite tipuri de indicii subconștiente despre starea mentală și nevoile fizice ale celuilalt, fără să știe despre ele. Așadar, cum diferențiați ghicitul convingător de abilitățile parapsihice veritabile?

Câteva caracteristici ies la lumină, pentru a marca experiențele telepatice. În primul rând, așa cum am menționat, o conexiune emoțională

puternică este între oameni cu puternice abilități de comunicare telepatice.

În al doilea rând, telepatia apare adesea în mod spontan în momente de intensitate emoțională. Acest lucru înseamnă că majoritatea oamenilor nu se așază la o masă, spunând: „Hai să ne citim gândurile” Mai degrabă momentele telepatice au loc în timpul perioadelor de criză, atunci când cel care trimite informația experimentează emoții sau senzații puternice.

### *Sunteți conștient?*

Ian Stevenson, profesor de psihiatrie la Universitatea din Virginia, a adunat informații din diverse studii de comunicare telepatică. Din cercetările lui a rezultat că 69,4% dintre incidentele telepatice se întâmplă între membrii apropiați ai unei familii, 28,1% între cunoștințe și 2,5% între străini.

În general, telepatia pare să funcționeze optim atunci când se transferă emoții (în special unele puternice), mai degrabă decât gânduri. Un alt aspect al telepatiei ce merită evidențiat este simultaneitatea: telepaticii își împărtășesc gândurile exact în momentul în care acestea apar - nu înainte. Acest lucru este uzual în special atunci când oamenii simt că cineva cunoscut lor a murit. De obicei, ei primesc această informație în momentul morții, motiv pentru care nu au ocazia să vadă fizic acea persoană înainte de a deceda sau să schimbe circumstanțele.

În ce fel diferă imaginația de telepatie? Imaginația vine din mintea unei persoane și implică gânduri și motivații care nu s-au dovedit niciodată a avea o bază reală. Cu toate că imaginația poate semăna mult cu precogniția sau telepatia, puteți împărți rezultatele ei în două categorii: *iluzii* și *proiecții*. Dacă cineva se complăce în a-și face iluzii și numește asta telepatie, acea persoană riscă să-și confunde gândurile disperate cu mesaje intuitive care nu există în realitate. Spre exemplu, un tânăr poate crede că a primit un mesaj parapsihic de la o femeie frumoasă care așteaptă să fie sunată, atunci când nu e vorba decât de dorința lui de a o invita în oraș.

Prin proiecție, o persoană poate crede că informația pe care își dorește foarte mult să o primească - dar pentru care nu vrea să își asume responsabilitatea - este telepatică. Spre exemplu, o tânără ar putea fi supărată pe mătușa ei pentru că o obligă să vină în vizită, duminica la prânz. Dar pentru că se simte prea vinovată pentru a-și recunoaște sentimentele, „intuiește” că mătușa ei este cea supărată. Prin proiectarea sentimentelor proprii asupra altcuiva, ea își găsește justificare pentru sentimentele

negative pe care le trăiește cu privire la mătușă și se simte mai puțin vinovată pentru anularea vizitei.

Dincolo de cuvinte

Iluzia exprimă dorințe personale interioare și poate distorsiona percepția realității, astfel încât dorințele să pară adevăruri exterioare. Proiecția este un termen din domeniul psihologiei, ce se referă la atribuirea emoțiilor sau particularităților unui individ altei persoane; acest lucru se întâmplă de obicei pentru evitarea înfruntării propriilor sentimente.

Dar cum rămâne cu informațiile care nu sunt motivate emoțional și nici nu par a fi dezastruoase fizic? Cum puteți fi sigur că cineva, de exemplu un partener de afaceri, vă trimite un mesaj simplu, pe care să-l înțelegeți și conform căruia să acționați? Ei bine, abilitatea specifică de individualizare a telepatiei în raport cu imaginația poate fi învățată - ca orice altă abilitate. Dezvoltarea abilităților telepatice

Expertul în comunicare parapsihică Edgar Cayce s-a referit la abilitatea de a distinge între imaginație și telepatie ca la trăsătura pe care numim adesea *discernământ*. Cayce a simțit că telepatia reprezintă mai mult decât contactul de tip minte către minte - ea implică influența unei puteri sau forțe spirituale. Așa că, un mod de a afla dacă un mesaj este telepatic sau nu este acela de a determina dacă el implică sau dezvoltă conștiința spirituală. Și cum puteți ști dacă această conștiință spirituală este sau nu implicată? Prin menținerea unui contact continuu cu propria condiție fizică, emoțională și spirituală. Această stare necesită sinceritate completă față de propria persoană și este foarte benefică atunci când aveți un partener de lucru, împreună cu care să dezvoltați și să descoperiți niveluri mai profunde de comunicare.

Dincolo de cuvinte

Discernământul, în sens telepatic, se referă la abilitatea de a face diferența între dorințele personale (cum este iluzia) și informația intuitivă.

Cayce a scos în evidență importanța dezvoltării spirituale ca bază a dezvoltării abilităților intuitive. El a creat un exercițiu care să ajute doi parteneri în a-și dezvolta capacitatea de discernământ telepatic. Ideea este



că ambii parteneri trebuie să se gândească unul la altul în același moment al fiecărei zile. Fiecare va pune pe hârtie ceea ce intuiește că face celălalt. Seara își vor compara notițele. Procesul trebuie repetat timp de 20 de zile, timp în care abilitatea ar trebui să fie pe deplin dezvoltată.  
SOS, Intuiția!

Pentru a testa teoria conform căreia mesajele călătoresc mai bine între oamenii apropiați emoțional, exersați trimiterea de mesaje telepatice către diverse persoane de care vă simțiți legat sufletește. Le puteți suna mai târziu, explicându-le că faceți un experiment și întrebându-le dacă au avut vreun gând legat de conținutul mesajului dumneavoastră în jurul orei la care știți că l-ați trimis. Rețineți că șansele cele mai mari de succes le aveți cu persoanele de care vă simțiți cel mai apropiat.

Cheia exercițiului telepativ elaborat de Cayce constă în testarea realității, ce permite participanților să verifice dacă răspunsurile lor au fost corecte sau nu. Acest lucru necesită comunicare, în caz contrar, o persoană ar putea cădea ușor într-o iluzie, crezând cu tărie că partenerul de experiment face exact ce-și imaginează el că face.

Alți intuitivi, precum cercetătorii psi-ului, au venit cu diferite sugestii de relaționare eficientă a mesajelor de tip minte către minte. Dar un lucru este clar: trimiterea și recepționarea mesajelor reprezintă două procese diferite. Fiecare dintre aceste procese necesită o concentrare completă; nu le încercați pe amândouă simultan. Veți experimenta o senzație de supraîncărcare senzorială și veți fi incapabil să faceți un schimb coerent de informații.

### *Receptarea mesajelor*

Pentru exersarea receptării de mesaje telepatice, e bine să vă pregătiți în maniera pe care mulți experți o recomandă. Acesta constă în colaborarea cu un partener de care sunteți deja apropiat. Pe măsură ce abilitățile dumneavoastră de receptare și discernământ se dezvoltă, veți fi capabil să le folosiți și față de persoane necunoscute. De asemenea, amintiți-vă să intrați într-o stare de meditație sau de relaxare, astfel încât mintea rațională să rămână inactivă, iar latura intuitivă să se deschidă.

În continuare, am inclus câteva exerciții simple, destinate să vă ajute să exersați tehnica telepatică, dumneavoastră fiind în rolul celui care primește mesajele. Primul exercițiu vă ajută să receptați mesaje trimise de o

persoană care folosește o gamă completă de imagini senzoriale, pentru a intensifica imaginea trimisă. Cel de-al doilea exercițiu constă în concentrarea celeilalte persoane pentru a vă trimite imagini vizuale, care ar putea (sau nu) să ajungă la dumneavoastră cu la fel de multă claritate.

Exercițiu de receptare a unui obiect

Pregătiți-vă hârtia și creionul. Împreună cu partenerul, așezați-vă într-o poziție confortabilă și stați liniștiți. E preferabil să vă aflați în aceeași cameră. Nu uitați, în acest exercițiu dumneavoastră sunteți receptorul, iar partenerul este emițătorul.

1. Partenerul, în calitate de emițător, trebuie să repete de câteva ori, în gând, numele unui anumit obiect, cum ar fi o legumă, un fruct sau o floare (în acest caz, emițătorul nu trebuie să țină în mână obiectul real, ci doar să revadă versiunea mentală a acestuia).

2. După repetarea în gând, de mai multe ori, a numelui obiectului, emițătorul ar trebui să experimenteze obiectul mental. Dacă e vorba de o roșie, ar trebui să se uite la cât de roșie și proaspătă este, să simtă dinții pătrunzând în legumă și sucul umplându-i gura; trebuie să simtă dacă are gust dulce sau nu.

3. Acest proces ar trebui să dureze între 30 și 60 de secunde. După aceasta, dumneavoastră trebuie să notați imaginea pe care ați perceput-o. Dacă nu vedeți o imagine clară, notați orice informație primită, precum culoarea, forma sau mirosul. Așa cum am spus și la alte exerciții, s-ar putea să aveți senzația că toate aceste impresii sunt inventate, dar nu lăsați aceasta să vă oprească, încercați, în timpul experimentului, să vă distrați.

4. Nu vorbiți cu partenerul despre ceea ce ați simțit. Lăsați-l pe el să vadă că ați terminat de scris, pentru ca să poată trece la următoarea imagine. Repetați procesul cam de cinci ori. Puteți folosi obiecte de același tip (toate fructele - portocală, măr, pară, banană și grapefruit) sau o varietate de obiecte (roșie, portocală, ciocolată, crevețe și cafea). Mâncarea dă roade foarte bune în acest exercițiu, întrucât solicită simțuri ca mirosul sau gustul (Nu încercați acest exercițiu atunci când vă este foame, căci există riscul ca iluziile să preia controlul!)

5. Evitați să discutați în timpul exercițiului. După ce ați terminat, vă puteți uita împreună la ceea ce ați scris. Lăsați-vă partenerul să vă spună cât de corecte au fost informațiile receptate de dumneavoastră.

SOS, Intuiția!

O altă cale (poate mai ușoară pentru dumneavoastră) de a începe să învățați cum să primiți mesaje telepatice este să-i cereți partenerului să se concentreze pe transmiterea unei culori. Ar trebui ca el să lase respectiva culoare să-i ocupe mintea, fără a o atașa unui obiect anume. De exemplu, dacă alege culoarea portocalie, ar trebui să se concentreze numai asupra culorii în sine, nu și asupra portocalei ca fruct.

Atunci când ajungeți să fiți mulțumit de rezultatele înregistrate la exercițiul precedent, care implică obiecte, încercați-vă mâna (sau, mai degrabă, mintea) cu receptarea de impresii referitoare la imagini vizuale. Acest exercițiu este similar obișnuitelor experimente cu privire la psi, numite și teste ganzfeld, pe care le-am menționat în capitolul 3 și despre care vom vorbi mai mult în acest capitol. Vedeți cum vă descurcați.

### *Exercițiul de receptare a unei imagini*

Luați-vă hârtie și creion. Dumneavoastră și partenerul ar trebui să fiți în camere separate, dar îndeajuns de apropiate încât să auziți sunetul unui clopoțel. Așezați-vă într-o poziție confortabilă și stați liniștiți.

1. Partenerul trebuie să aleagă singur cinci imagini diferite - din vederi, reviste sau cărți. Dumneavoastră nu trebuie să le fi văzut dinainte.

2. Partenerul trebuie să se concentreze asupra fiecărei imagini pe rând, încercând să nu se gândească la nimic altceva în afară de imaginea respectivă. Și ar trebui să facă acest lucru timp de un minut, după care să sune din clopoțel.

3. Atunci când auziți clopoțelul, înregistrați-vă impresiile cu privire la acea imagine; puteți face acest lucru fie prin text, fie prin desene. Simțiți-vă liber să scrieți sau să desenați orice detaliu, în cazul în care o imagine anume nu vă apare clar în minte.

4. Partenerul trebuie să vă acorde aproximativ 20 de secunde pentru a vă înregistra impresiile. Sau ați putea avea și dumneavoastră un clopoțel, pentru a-i da de știre că ați terminat.

5. Repetați procesul pentru toate cele cinci imagini pe care partenerul le-a selectat. Evitați să vorbiți cu el în tot acest timp.

6. După ce ați terminat, vă puteți uita împreună pe notițele dumneavoastră. Dați-i ocazia partenerului să vă spună dacă ați înregistrat

cu acuratețe imaginile pe care vi le-a trimis.

Cu privire la aceste exerciții, trebuie spus că unele teorii spun că ar trebui să vă opriți după fiecare imagine și s-o discutați; alte teorii sunt pentru discutarea tuturor imaginilor la sfârșitul exercițiului, în mare, acest lucru depinde de ceea ce vreți să obțineți. Dacă vreți să aflați unde anume vă situați în prezent, atunci nu întrerupeți concentrarea și adoptați metoda transmiterii succesive a celor cinci imagini și discutării lor la sfârșit. Dacă doriți să vă dezvoltați abilitatea de a discerne telepatic, opriți-vă și analizați fiecare imagine în parte, iar la final decideți care a fost cea mai bine transferată, cum și de ce.

În cazul în care nu înregistrați succesul scontat, nu vă judecați prea aspru. Gândiți-vă că vi se va întâmpla adesea să aveți senzația că inventați. Fiți la fel de dispus să greșiți, pe cât sunteți să reușiți și veți învăța din propriile greșeli. Un alt factor poate fi partenerul. Pentru a comunica telepatic, e nevoie de doi oameni. Dacă partenerul nu se concentrează suficient sau are o zi proastă, evident că și dumneavoastră veți împărtăși starea lui. Amintiți-vă că aceasta este o experiență nouă pentru amândoi și, ca orice abilitate nouă, necesită practică.

### Căi încurcate

Nu vă străduiți, foarte tare, atunci când vine vorba de receptarea mesajelor telepatice - nu veți face decât să vă măriți senzația de anxietate, în schimb, încercați să vă relaxați și să rămâneți deschis, atât cu mintea, cât și cu inima.

### *Emiterea mesajelor*

Interesant este că oamenii de știință par să știe mai multe despre ceea ce-i trebuie unui bun receptor, decât despre ceea ce-i trebuie unui bun emițător de mesaje telepatice. Probabil că ei tind să se concentreze asupra receptorilor pentru că de la ei ar primi o dovadă a existenței psi-ului. Spre exemplu, un emițător cu abilități fantastice nu poate transmite un mesaj (deci nici nu poate fi evaluat) dacă receptorul nu este eficient. Dar acest lucru nu înseamnă că trimiterea informației nu este importantă. Iar dumneavoastră ați putea avea un punct forte în acest domeniu.

Pentru a exersa trimiterea mesajelor telepatice, pregătiți-vă în același

mod ca în cazul receptării mesajelor - lucrați cu cineva de care sunteți apropiat emoțional și lăsați mintea să intre într-o stare de meditație sau relaxare, încercați exercițiile care urmează și vedeți cum vă descurcați.

### Exercițiu de telefonie telepatică

Ca un experiment simplu și amuzant, încercați să trimiteți un mesaj telepatic unui prieten, prin care să-i spuneți să vă telefoneze. Alegeți pe cineva care vă sună destul de des, astfel încât să nu fie bizar faptul că vă sună, dar nu pe cineva care vă sună oricum în fiecare zi, cum ar fi mama sau prietenul dumneavoastră. Luați loc într-un spațiu liniștit, închideți ochii și concentrați-vă asupra persoanei alese.

Rostiți numele prietenului în gând și vizualizați-l. Puteți chiar să folosiți cuvinte pentru a-i spune să vă sune. Apoi vizualizați-l gândindu-se la dumneavoastră, îndreptându-se spre telefon și sunându-vă. Vizualizați această imagine foarte lent și cu claritate (astfel acordându-i timp prietenului dumneavoastră pentru a face realmente toate aceste lucruri), imaginându-vă scena până în cel mai mic detaliu - chiar dacă, poate, nu ați fost niciodată în locul în care se află el acum. Spre exemplu, imaginați-vă unde își ține telefonul, modul în care ridică receptorul și felul în care mișcă degetele pe măsură ce formează numărul. Apoi imaginați-vă pe dumneavoastră ridicând receptorul și spunând „alo”, întregul proces ar trebui să dureze între 5 și 10 minute.

Când ați terminat, notați-vă ora de început și cea de sfârșit a exercițiului. Apoi încetați să vă mai gândiți la asta. S-ar putea ca prietenul să nu vă sune imediat, dar atunci când o va face, întrebați-l ce anume făcea în momentul când i-ați trimis mesajul. Poate că era foarte ocupat, dar s-a gândit la dumneavoastră și a așteptat momentul potrivit să vă telefoneze. Dacă nu primiți nici o veste de la prietenul dumneavoastră în ziua aceea, dați-i un telefon a doua zi, ca să vedeți dacă gândul de a vă suna i-a trecut măcar prin minte. Dacă nu reușiți din primele încercări, nu vă îngrijorați. Mai încercați de câteva ori, dar fără să îl mai sunați pentru a-l întreba de ce nu v-a căutat. Apoi încercați exercițiul cu o altă persoană. Prin aceste experiment nu aveți ce pierde. Indiferent dacă reușiți sau nu, vă veți salva banii cheltuiți, de regulă, pe facturi telefonice.

### Căi încurcate

Nu vă bazați pe telepatie pentru a cunoaște oameni noi! Dacă sunteți timid,

s-ar putea să fiți tentat să trimiteți un mesaj telepatic unui atrăgător necunoscut, dar, după cum știți, telepatia funcționează cel mai bine între oameni care deja se cunosc. Iar modul ideal de a face cunoștință cu cineva este să începeți o conversație - cu voce tare!

### *Exercițiul de emiteră a unei imagini*

Iată un alt exercițiu conceput să vă ajute să exersați transmiterea de mesaje. Și pentru că eficiența procesului este foarte dificil de cuantificat, vă recomandăm să vă măsurați rezultatele după fiecare încercare. Acest exercițiu necesită o mică planificare prealabilă. Selectați 5 sau 6 fotografii cu diferite imagini, luate de prin reviste, cărți sau vederi. Partenerul de experiment nu trebuie să le vadă. S-ar putea să doriți să alegeți fotografii care au un conținut emoțional, acestea fiind mai ușor de trimis sau de receptat. Împreună cu partenerul, relaxați-vă simultan într-un colț liniștit, fie că vă aflați în aceeași casă, fie că sunteți în orașe diferite. Priviți una dintre imagini, în timp ce partenerul stă și așteaptă.

În timp ce vă concentrați asupra imaginii, descrieți-o prin cuvinte, în gând, fiind atent la fiecare linie, formă și culoare. Apoi gândiți-vă la toate asocierile ce vă vin în minte - fie bune, fie rele (emoțiile sunt importante pentru crearea unui impact major asupra receptorului). Continuați să vă gândiți la acea imagine timp de aproximativ 10 minute.

Între timp, prietenul dumneavoastră ar trebui să noteze fiecare impresie pe care o primește pe cale vizuală, verbală sau emoțională. Încercați acest exercițiu în momente diferite, pentru fiecare din cele 5 fotografii. Totuși, discutați rezultatele după fiecare proces de emiteră. Acest lucru vă va ajuta să înțelegeți ce impresii ați reușit să trimiteți și ce impresii nu au ajuns, în scopul de a vă îmbunătăți abilitățile.

Eu (acum vă vorbește Lynn) mi-am testat abilitățile de transmitere în timp ce promovam prima ediție a acestei cărți. Promisem un telefon de la Fox Cable News și am crezut că era vorba de un mic post local afiliat, dar când am ajuns în studio am rămas surprinsă să aflu că emisiunea în care urma să apar avea să fie transmisă în întreaga lume! Uau! Oare urma să devin o stea în urma acestei emisiuni? Sau urma să mă fac de rușine? În timpul interviului, parcă pentru a-mi mări starea de anxietate, intervievatorul a sugerat să încercăm un exercițiu de telepatie în direct. Mi-a spus: „Dumneavoastră vă gândiți la un obiect, iar eu încerc să receptez impresii despre el.” Singurul lucru care a pătruns în mintea mea panicată a fost

cuvântul „stea”. Așa că m-am concentrat asupra lui. Energia mea emoțională trebuie să fi fost suficient de puternică pentru a trimite acel cuvânt în eter, întrucât, spre amuzamentul meu, moderatorul a tresărit, spunând: „Văd o stea!” Câteva săptămâni mai târziu, când am revăzut caseta, expresia de ușurare de pe fața mea a fost de neprețuit.

Testul ganzfeld — „E cineva la capătul celălalt?”

O metodă favorită de investigare științifică a telepatiei este acest test ganzfeld, pe care l-am descris în capitolul 3. Vă mai amintiți mingile de ping-pong? În timpul unui test ganzfeld, ochii subiecților sunt acoperiți și toate sunetele sunt acoperite de un zgomot alb. În consecință, subiectul este privat de orice distragere senzorială exterioară, ceea ce îi permite să se concentreze asupra imaginii trimise telepatic de către un emițător aflat într-o altă cameră. Ulterior, îi sunt arătate subiectului patru imagini, solicitându-i-se să o aleagă pe aceea care se aproprie cel mai mult de imaginea interceptată de el. Dacă subiectul o alege pe cea folosită de emițător, răspunsul este considerat corect.

Sunteți conștient?

Faimosul test ganzfeld susținut de studenții celebrei școli Juilliard - de un grup de receptori format din artiști desăvârșiți, printre care se numărau actori, muzicieni și dansatori - a înregistrat o extraordinară rată de succes, de 50%. Însă muzicienii s-au dovedit a fi cu adevărat înzestrați, înregistrând o rată de 75% în identificarea imaginilor țintă. Deci, este evident că telepatia nu se bazează doar pe simț vizual.

În anii '80, cercetătorii au revizuit testele ganzfeld (numite astăzi teste auto-ganzfeld) pentru a permite desfășurarea experimentelor cu ajutorul computerelor. Acestea selectează la întâmplare imaginile țintă, le arată emițătorului, după care înregistrează răspunsul receptorului. Metoda computerizată permite intervenția cât mai redusă a factorului uman, lucru care ne asigură că transferul de informație nu se face în mod greșit, din cauza contactului cu cercetătorii înșiși. Între timp, emițătorii și receptorii continuă să transfere informații la aceeași rată - de aproximativ 35% (amintiți-vă că pura întâmplare are o rată de numai 25%).

O altă categorie de oameni care tind să obțină rate destul de mari în timpul testelor ganzfeld este formată din cei care au declarat că au avut

experiențe psi anterioare, precum și din cei care practică meditația sau alte stări modificate de conștiință, ca hipnoza. Cercetătorii sugerează că aceștia sunt antrenați în privința câtorva lucruri, ce ar putea favoriza procesul de telepatie - relaxarea, concentrarea și eliminarea distragerilor.

### Paranormal

Un prim exemplu de comunicare telepatică provine de la însăși inițiatoarea cercetării psi-ului, Louisa Rhine (co-fondator al institutului Rhine, împreună cu soțul ei, J.B. Rhine). Ea e povestit despre o situație în care a simțit într-un mod foarte puternic că fiica ei Alice, care lucra alături de Națiunile Unite în Coreea în timpul războiului coreean, avea s-o sune în ziua aceea - cu toate că telefoanele internaționale erau extrem de rare, iar Alice nu își făcuse asemenea planuri pentru ziua respectivă. Louisa și-a anulat toate activitățile de moment, pentru a fi acasă atunci când Alice avea s-o sune. Iar primele cuvinte ale lui Alice au fost: „Bună, mamă, ești surprinsă?”

Un alt tip de receptor ganzfeld de succes e reprezentat de extravertiți. Aceștia au înregistrat rezultate bune dintr-o varietate de motive. Unul dintre ele ar putea fi acela că ei tânjesc după stimulare mentală și, prin urmare, accesează foarte ușor starea ganzfeld. O altă posibilitate este aceea că extravertiții se simt mult mai relaxați în atmosfera experimentală din laborator, putând astfel să se concentreze mult mai bine. Dar nu vă îngrijorați dacă faceți parte din clasa timizilor - mulți introverțiți s-au descurcat chiar bine la testele telepaticе, atunci când li s-a permis să-l realizeze în confortul și intimitatea propriilor case.

Dar cercetătorii ganzfeld folosesc și tehnici de măsurare mult mai sofisticate -pentru a-și înregistra noile descoperiri cu privire la modul în care funcționează telepatia. Tehnicile auto-ganzfeld arată că se înregistrează o rată de succes mai mare atunci când imaginile țintă sunt mai degrabă secvențe de film decât fotografiile. Sunteți surprins? Credeți că o țintă în mișcare este mai greu de capturat? Și, totuși, cercetătorii sugerează că imaginile video sunt mai ușor de detectat, pentru că oferă mai multe informații, folosesc atât vizualul, cât și auditivul, inspiră imagini mai bogate, seamănă mai mult cu viața reală, creează o structură narativă mai ușor de înregistrat pentru mintea umană și evocă emoții mai puternice.

### Efectele naturii asupra telepatiei



În ceea ce privește studiul telepatiei, oamenii de știință au început să se întrebe dacă nu cumva ar trebui să țină cont și de efectele unor forțe exterioare. Cu alte cuvinte, ar putea exista factori externi, situați deasupra conexiunii de tip minte către minte, care să influențeze transferul cu acuratețe al informației?

Cercetările au arătat că există doi factori naturali care par să afecteze forța mesajelor telepatice. Aceștia sunt: câmpul magnetic al Pământului și fazele fluctuante ale lunii. De fapt, cele mai recente teste demonstrează că acești factori conlucrează, dar pentru a afecta oamenii în maniere diferite.

### *Magnetismul*

După cum probabil știți, Pământul este înconjurat de un câmp magnetic, cunoscut sub numele de câmp geomagnetic. Vreme de mulți ani, experții au considerat că această forță magnetică este prea redusă pentru a avea vreun efect asupra fiziologiei sau comportamentului uman. Totuși, cercetări recente arată că, atunci când apare un anumit amestec de frecvențe și tipare, câmpul geomagnetic ne poate afecta realmente, în diferite moduri, în zilele în care există niveluri înalte de energie geomagnetică, accidentele industriale și de trafic tind să se întâmple mult mai des. Iar pe măsură ce nivelul forței magnetice scade, abilitatea telepatică pare a se îmbunătăți. Această corelație susține teoria postulată de mulți cercetători ai testului ganzfeld, și anume că: o diminuare a influențelor externe, fie că e vorba de simțurile fizice ale subiectului, fie de forțele nevăzute ale Pământului, îmbunătățește receptivitatea față de psi.

### *În lumina lunii*

De la înțelepciunea antică până la superstițiile actuale, credința că luna plină deține o forță care afectează oamenii rămâne în picioare. Cercetări științifice recente arată că există o corelație între fazele Lunii și anumite comportamente umane - inclusiv telepatia.

Intr-un experiment realizat în anul 1965, neurologul Andrija Puharich a arătat că telepatia ajunge la apogeu în timpul perioadei de lună plină, se situează la un nivel destul de înalt în timpul perioadei de lună nouă și este substanțial diminuată în timpul primului și ultimului pătrar. Puharich teoretiza faptul că efectele erau cauzate de modificarea forțelor

gravitaționale ale Lunii și Soarelui, proces evidențiat și de maree. Și alți oameni de știință au explorat efectele geomagnetice provocate de ciclurile Soarelui și ale Lunii. Ei au descoperit că și forțele geomagnetice scad, de asemenea, în timpul fazei de lună plină.

Deci, o abilitate parapsihică (așa cum este telepatia) chiar pare să atingă nivelul maxim în timpul fazei de lună plină și nivelul cel mai slab în timpul fazei de lună nouă. Cu alte cuvinte, acest lucru înseamnă că informația intuitivă este mult mai accesibilă în faza de lună plină. Dar nu înseamnă că trebuie să uitați de intuiție când e lună nouă - ea este întotdeauna acolo pentru a vă ajuta.

### *Primul pătrar, ultimul pătrar și abilitățile telepatice*

Încercați următorul experiment, ca să vedeți dacă Luna vă afectează abilitatea intuitivă. Pentru aceasta, va trebui să calculați dinainte trei perioade de timp -primul pătrar, luna plină și ultimul pătrar.

Pentru cazul în care încurcați termenii (și mulți oameni o fac!), vă dau un mic sfat: gândiți-vă la cuvântul „DOC”. Dacă trasați o linie dreaptă, verticală, în partea stângă a interiorului unui cerc obțineți luna în creștere, adică în primul pătrar (sub forma literei D); litera O reprezintă forma lunii pline; iar litera C semnifică luna în descreștere, adică în ultimul pătrar.

În primul pătrar, încercați unul din exercițiile anterior prezentate în acest capitol. Poate veți dori să alegeți un exercițiu care v-a reușit foarte bine. Înregistrați-vă rezultatele în jurnalul parapsihic.

Așteptați un număr de zile, timp în care Luna ajunge să se mărească pe cer. Atunci, sub influența lunii pline, încercați același exercițiu și notați din nou rezultatele.

În final, după ce Luna s-a micșorat, ajungând în ultimul pătrar, încercați același exercițiu și înregistrați rezultatul.

Deci, cum v-a afectat Luna abilitățile? Pe măsură ce vă dezvoltați conștiința intuitivă, poate veți dori să repetați acest mic experiment. Este amuzant și vă poate arăta cât de sensibil deveniți la efectele câmpului electromagnetic al Pământului.

Continuând să vă dezvoltați simțul intuitiv, vă puteți îmbunătăți conexiunea de tip minte către minte cu ceilalți. Veți fi capabil să simțiți când un partener de afaceri urmează să formuleze o întrebare pentru dumneavoastră, astfel încât să vă pregătiți anticipat. Sau ați putea ști când persoana iubită are probleme, așa încât să fiți alături de ea. Există multe

alte modalități de a folosi telepatia, dar nu uitați că vă sunt disponibile și multe alte tipuri de comunicare intuitivă. Capitolul următor va arunca o privire asupra modurilor în care puteți intra în contact cu simțurile dumneavoastră interioare. Și vom începe să vedem cum ne putem folosi intuiția pentru a accesa canale de comunicare cu totul noi.

*Ce trebuie să rețineți:*

- > Vă puteți dezvolta abilitatea comunicării de tip minte către minte.

- > Practicarea comunicării deschise cu oameni apropiați vă ajută să faceți diferența între ce este telepatic și ce nu.

- > Testele ganzfeld vă pot învăța ce anume face ca telepatia să funcționeze.

- > Forțele naturale, precum fazele Lunii, pot afecta calitatea transmiterea informației pe cale telepatică.

## **Capitolul 14**

### **Încrederea în propria intuiție parapsihică**

*În acest capitol:*

- > Folosirea intuiției la nivel personal
- > Evaluarea vieții cu ajutorul intuiției
- > Crearea unei schimbări favorabile, cu ajutorul intuiției
- > Verificarea ce are rolul de a vă liniști

Până acum am vorbit despre modurile în care puteți intra în contact cu propria latură intuitivă și interpreta mesaje. Am discutat despre felul în care informația vă poate parveni și despre cum o puteți transmite altora. Dar nu am spus prea multe despre ceea ce puteți face dumneavoastră cu toate aceste informații. Cum faceți ca intuiția și mesajele ei să vă fie folositoare în viața cotidiană?

Pentru a vă folosi de mesajele intuitive primite, este nevoie să înțelegeți ce anume vă spune intuiția, să evaluați ce anume sunteți pregătit să faceți și să acționați în direcția dorită, având drept ghid propria intuiție. Vă puteți direcționa gândurile și energia, astfel încât acestea să se îndrepte în direcția indicată de intuiția dumneavoastră, adică spre îmbunătățirea vieții și spre creșterea spirituală, în acest capitol vă vom arăta cum să procedați.

#### *Inteligența intuitivă*

Cei mai mulți oameni consideră că cel de-al șaselea simț este un „extra-simț”, în raport cu celelalte cinci simțuri fizice cunoscute. Dar termenul are și o conotație interesantă. Cuvântul „simț” sugerează și un anumit tip de inteligență. Iar acesta este, la urma urmei, un alt mod de a descrie intuiția.

În loc să fie extrem de rațională și logică - așa cum este mintea conștientă, educată și constant gânditoare - inteligența intuitivă acționează pe principii diferite, dar cu toate acestea eficiente. Iată în cele ce urmează un tabel ce conține diverse concepte, tabel pe care îl puteți folosi pentru a face distincția între gândirea provenită din latura logic-rațională a minții și cea provenită din latura intuitivă.

<b><i>Mintea logic-rațională</i></b>	<b><i>Mintea intuitivă</i></b>
fragmente	întreg
limitat	vast
lent	străfulgerat
fără alternative	cu mai multe opțiuni
face considerații	nu face considerații
sceptic	încrezător
critic	iubitor
control	credință
atașat de rezultate	detașat
exclusiv	inclusiv
prompt	fluent
liniar	flexibil
în așteptare	liniștit
complex	simplu
motivată	calm
ar trebui	aș putea
plin de dubii	plin de speranță
clasificare	perspectivă de ansamblu
nevoia de dreptate	iertător
ezitant	curajos
similaritate	diversitate
vede limitele	vede potențialul
structurat după valori	deschis posibilităților

Ambele tipuri de inteligență își au propriul tip de bun simț. După ce învățați să le echilibrați, aveți mari șanse să deveniți înțelept (lucru despre care oamenii nu vorbesc prea des).

**Informația — trecut, prezent sau viitor**

Atunci când primiți o informație intuitivă, încercați să vă păstrați mintea deschisă și să aveți o perspectivă de ansamblu. Obținerea de informații intuitive cu privire la evenimente sau emoții din trecut vă poate învăța cum să vă schimbați modul de viață actual, dar nu trebuie să vă reprimați trecutul sau să-l considerați o sursă de vinovăție. În mod similar,

informațiile referitoare la posibilități viitoare pot revela opțiuni și oportunități, nu schimbări inevitabile. Analizarea cu mare atenție a celor mai rele lucruri care se pot întâmpla dacă urmați o anumită cale v-ar putea ajuta în a vă redirecționa și a lua o atitudine optimistă.

Atunci când eu (Lynn) primesc informații intuitive, receptez informația despre trecut ca venind din partea stângă, prezentul stând în față, iar viitorul îndreptându-se spre dreapta. (Pentru a vă pune în dificultate, vă mărturisesc că am un prieten care primește informația în configurația opusă!)

### SOS, Intuiția!

Amintiți-vă că receptarea de informații este o experiență strict personală. Cu toate că eu și prietenul meu percepem informația despre trecut, prezent și viitor bazându-ne pe anumite localizări (stânga, centru, dreapta), alți oameni nu lucrează în felul acesta, ci primesc informații în moduri total diferite. Străduiți-vă să găsiți metoda optimă pentru dumneavoastră, fără să vă comparați cu altcineva.

Adesea, clienții mă întreabă despre o relație cu privire la care au doar speranțe. Dacă mă simt imediat atrasă de partea stângă (trecutul), presupun că ceva a rămas nerezolvat într-o relație din trecut și îmi întreb intuiția despre asta. Uneori îl întreb pe client care este prenumele persoanei implicate în ultima relație semnificativă din viața lui și apoi îi ofer informații care să-l ajute în rezolvarea conflictului său.

Atunci când sunt întrebată despre un potențial eveniment viitor, văd adesea probabilități - mai degrabă decât certitudini. Să vă explic. De cele mai multe ori, văd căi alternative pe care cineva le poate urma. Ele arată ca niște raze de lumină, îndreptându-se spre viitor. Deseori, una dintre aceste căi se luminează în mintea mea. Eu interpretez că aceea este calea optimă pentru clientul meu. Apoi îi descriu ce urmări ale acestei căi am văzut. De asemenea, îi prezint și celelalte posibilități pe care le are.

Iată un exemplu. Am avut o clientă, pe nume Ruth. Stătea într-o zi pe canapeaua mea, când, deodată, m-a întrebat: „O să divorțez?” Mi-a spus că numele soțului ei era Bob. Când mi-am întrebat intuiția în legătură cu Ruth și soțul său, am simțit instantaneu că lucrurile erau destul de dificile între ei. Aveau multe lipsuri de comunicare și multe sentimente rănite. Am văzut căile luminate îndreptându-se înspre viitor și, din păcate, cea indicată

era calea divorțului - ceea ce m-a făcut să cred că mariajul lor avea reale probleme.

Din anumite motive, am simțit un val de tristețe și regret când i-am relatat toate acestea clienței mele. Totuși, puteam vedea cu ochiul minții că celelalte căi de lumină, ce indicau alte posibilități, nu erau complet opace. Mi-am întrebat intuiția dacă se poate face ceva pentru a le salva căsnicia.

Am primit imediat un răspuns referitor la Bob, care, se pare, regreta toată această situație. L-am perceput ca fiind o persoană destul de încăpățânată care, am suspectat eu, ar putea avea o aventură. Am simțit că el nu-si dorea divorțul, ba era chiar distrus de această perspectivă. Totuși, nu avea nici cea mai vagă idee ce să se meargă la un consilier marital, pentru a lucra asupra unor aspecte ca puterea de decizie și libertatea de voință. Ulterior, Ruth mi-a spus că ea și Bob fac progrese și că deja consultă un terapeut.

### Căi încurcate

Atunci când discutați despre relații, s-ar putea să vă simțiți constrâns să emiteți un răspuns pe care clientul dumneavoastră îl consideră pozitiv, dar trebuie să rămâneți deschis adevăratelor mesaje pe care le primiți; a merge mai departe lăsând în urmă relația ar putea fi opțiunea cea mai bună pentru el, chiar dacă el nu o realizează încă.

Atunci când discut cu un client despre o relație, nu mă concentrez doar ca să aflu dacă acea relație funcționează (dacă are un sfârșit de tipul „... și au trăit fericiți până la adânci bătrâneți”). Îmi întreb intuiția despre ceea ce clienții au nevoie să învețe din relațiile lor. Mă gândesc că, dacă le spun un simplu „da” sau „nu”, îi privesc de ceea ce au de învățat din fiecare relație interumană. Acea lecție ar putea include modalitățile prin care cineva poate face o relație să meargă sau poate merge mai departe, renunțând la relația respectivă.

### Folosirea celui de-al șaselea simț

Pentru a vă folosi cel de-al șaselea simț în întregime trebuie să dobândiți mai întâi ceea ce se cheamă conștiință de sine. Și puteți face acest lucru acordând o atenție deosebită dialogului interior - acea voce din capul dumneavoastră care murmură mesaje despre viața dumneavoastră și

despre propria imagine de sine. De multe ori, în ședințele cu clienții, simt cât de des se întâmplă să cadă în ceea ce se numește *gândire negativistă*. Acest timp de gândire împiedică mesajele intuitive să ajungă la ei. Și oprește eforturile optimiste de a duce la bun sfârșit o schimbare pozitivă.

Dincolo de cuvinte

Gândirea negativistă este acea voce din mintea dumneavoastră care creează un flux continuu de gânduri negative referitoare la propria persoană.

### *Nu este vorba de prezicerea viitorului*

De multe ori, ceea ce ne spunem nouă înșine despre viață în general sau despre abilitățile și talentele noastre devine o profeție care se auto-împlinește. Aș putea face tot felul de predicții despre viitor, dar dacă plecați de la o ședință cu mine gândind: „Nu aș putea niciodată să fac acest lucru” sau “Nu sunt îndeajuns de deștept (sau norocos sau educat sau ambițios)”, atunci nu există nici o posibilitate reală de schimbare. Henry Ford a spus odată: „Orice vă gândiți că puteți face, chiar puteți. Iar ceea ce gândiți că nu puteți face, nu puteți.”

Subconștientul dumneavoastră ia de bun orice concept ați alege pentru a-l considera adevărat. Dacă vă spuneți că sunteți întotdeauna ghinionist, mintea dumneavoastră va începe să creadă asta și va furniza dovada acestei credințe transpunând-o într-o realitate personală. Care ar fi credințele pozitive care vă facilitează calea succesului? Care sunt cele negative care vă împiedică în drumul spre succes? Sunteți dispus să le schimbați?

Eu sunt întotdeauna conștientă de rezultatul final pe care îl au ședințele mele. Cu toate că încurajez oamenii să nu ia drept literă de evanghelie tot ce spun eu, mulți o fac. Aceștia sunt de părere că viitorul e deja scris și că eu dețin abilitatea de a-l citi. Nimic nu ar putea fi mai departe de adevăr. Noi singuri ne formăm viitorul prin gândurile pe care le avem, visele pe care le visăm, convingerile personale pe care le purtăm cu noi și, de asemenea, prin disponibilitatea de a face schimbări și de a ne asuma riscuri.

### *Sunteți conștient?*

Oamenii de știință au condus cercetări care au indicat că persoanele care cred în existența psi-ului au mult mai multe șanse de a-l experimenta. Pe de altă parte, scepticii care se îndoiesc de existența psi-ului au cele mai mari



dificultăți în a-l experimenta. Testele PES arată clar că adepții psi-ului înregistrează punctaje mai mari față de sceptici.

Am mulți clienți pe care i-aș defini ca fiind oameni de succes. Ei sunt clienții cu care lucrez cel mai ușor, pentru că nu lasă nimic să le stea în cale. Atunci când decid că vor să facă un anumit lucru, toate convingerile personale se angajează să-i ajute în obținerea rezultatului dorit. Iată câteva dintre convingerile pe care acești oameni hotărâți le au în comun:

- > Eu pot face ca lucrurile să se întâmple în viață.
- > Îmi iubesc locul de muncă, pentru că fac ceea ce-mi place.
- > Munca și viața mea sunt unul și același lucru.
- > Oamenii mă plac și au încredere în mine.
- > Am încredere în presentimentele mele și în senzațiile fizice pe care le simt.
- > Sunt norocos; conjuncturile se creează pentru mine la momentul potrivit.
- > Consider că e destul loc în lume pentru fiecare.
- > Sunt dispus să-mi asum riscul, atunci când mă simt călăuzit să o fac.
- > Sunt bun în ceea ce fac.
- > Există un scop și un sens în viața mea.
- > Îmi place să fiu de ajutor în domeniu meu.

Atunci când dețineți astfel de convingeri pozitive despre viața dumneavoastră, există o probabilitate mai mare de a vă transforma visurile în realitate. Ca parte a acestor credințe pozitive, intuiția personală vă ghidează fiecare pas pe acest drum. Ea vă dă un impuls, spunându-vă: „Da, este o decizie bună” sau „Nu; stați departe de acea direcție. Mergeți în direcția opusă. Când veți învăța să acordați atenție presimțirii interioare, atunci veți atinge o stare de pace și de bucurie.

Totuși - și acesta este un mare „totuși”! - încrederea pe care o acordați intuiției dumneavoastră nu vă garantează că nimic rău nu vi se poate întâmpla, înseamnă doar că veți lua decizii mai înțelepte, veți experimenta o stare de liniște și veți înțelege scopul propriei vieți - chiar și în timpul unor momente dificile din viață.

Paranormal

Deținerea abilităților intuitive nu presupune doar prezicerea viitorului - vă

puteți și distra folosindu-vă talentele. Acum câțiva ani, m-am trezit că mi se tot repetau obsesiv în minte șase numere. Nu puteam găsi motivul pentru care auzeam acele numere, așa că l-am rugat pe soțul meu să le joace la loto în ziua aceea. Trei zile mai târziu, mi-a mărturisit că a uitat să joace numerele în ziua respectivă, în schimb, le jucase în ziua următoare. Ne-am uitat ulterior în ziar și am văzut că alesesem numerele corecte, dar în ziua greșită. Dacă el le-ar fi jucat exact în ziua în care mi-au venit în minte, atunci am fi câștigat cinci milioane de dolari. (P.S. Nu, nu l-am părăsit din această cauză!)

### *Dobândirea încrederii în sine*

Încerc să le ofer clienților mei atât speranță pentru viitor, cât și instrumentele de care au nevoie pentru a-și îndeplini visurile. Unul dintre cele mai importante instrumente constă în recunoașterea și acceptarea puterii pe care o au propriile cuvinte și convingeri. Sunteți, într-adevăr, în stare să vă înțelegeți propriile credințe esențiale în viață? Ar fi bine să fiți, pentru că ele chiar vă ajută să modelați experiențele prin care treceți. Crearea unei schimbări în viața dumneavoastră ar putea necesita modificarea sau chiar eliminarea câtorva dintre aceste credințe esențiale. Dar, mai întâi, trebuie să știți care sunt acestea. Acordați-vă un moment, pentru a completa spațiile goale din următorul exercițiu:

Exercițiu de descoperire a propriilor credințe și valori

Eu cred că, pentru a avea o viață fericită, trebuie să:

Oamenii care au succes sunt:

Oamenii cu bani sunt:

Cred că, pentru a evolua în viață, trebuie să:

Oamenii săraci sunt:

Pentru a fi spiritual, ar trebui să:

Oamenii cu abilități parapsihice sunt:

Cea mai mare temere a mea este:

Cea mai mare speranță a mea este:

Cel mai mare obstacol de care mă lovesc este:

Cel mai mare atu al meu este:

## SOS, Intuiția!

Fiți sincer în legătură cu propriile convingeri. Nimeni nu vă judecă și nici dumneavoastră nu ar trebui să o faceți. Totuși, dacă acceptați ideea că o anumită credință vă deranjează, rețineți-o și reveniți asupra ei ulterior. Intuiția personală vă poate sugera, astfel, că este nevoie să lucrați asupra acelui aspect.

Unul dintre cele mai importante principii în crearea vieții pe care v-o doriți este să acționați „ca și cum” ați trăi deja acea viață. Dacă începeți să credeți că aveți calitățile necesare pentru o existență plină de succese, inconștientul dumneavoastră nu va face diferența și va începe să vă ofere experiențe noi și pozitive. Intuiția vă poate da informații despre noua direcție în care doriți să acționați.

Alocați câteva momente pentru a răspunde la următoarele întrebări. De data aceasta nu este nevoie să scrieți -trebuie doar să vă imaginați cum v-ați simți în situația respectivă.

Cum ar arăta viața dumneavoastră, dacă ați acționa ca și cum ați fi:

- > un parapsihic de elită;
- > încrezător și plin de succes;
- > extravertit;
- > simpatic;
- > predestinat pentru reușită;
- > plin de energie;
- > plin de idei creative;
- > curajos.

Rețineți în minte pentru o vreme aceste imagini și sentimente. Ele reprezintă un pas important în edificarea încrederii de sine. Cu cât vă familiarizați mai mult cu imaginile pozitive, cu atât mai natural vi le veți însuși. Dar acesta este doar un prim pas în înlocuirea vechilor gânduri negative cu unele sănătoase. Acordarea unei atenții deosebite propriilor convingeri, precum și modului în care le susține dialogul interior reprezintă un alt pas pe drumul spre ceea ce vă doriți în viață.

Acum, că știți care vă sunt convingerile personale actuale, sunteți pregătit să vă decideți cum le veți schimba pe cele care necesită schimbare?

Am vorbit de multe ori în acest capitol despre întrebuintarea convingerilor pentru a îndeplini ceea ce vă doriți de la viață. Dar ce anume vă doriți, realmente, pentru viitorul dumneavoastră? Dacă sunteți ca majoritatea oamenilor, acesta nu este o întrebare ușoară, la care să puteți răspunde imediat. În exercițiul care urmează, veți crea o hartă a comorii personale, una care să vă îndrume spre cea mai mare comoară la care ați visat vreodată - cele mai ascunse visuri și dorințe. Este necesar să lucrați cu simboluri. Imaginile simbolice reprezintă unul dintre modurile fundamentale în care vă vorbește intuiția.

Harta comorii (sau colajul visurilor) este o reprezentare vizuală a propriilor speranțe și țeluri. În plus, este amuzant s-o realizați și s-ar putea să vă reamintească de perioada când erați la grădiniță. Așa că lăsați copilul din dumneavoastră să iasă la suprafață și să se bucure de viață! Veți avea nevoie de:

- > o tablă de scris;
- > o foarfecă;
- > lipici;
- > câteva reviste vechi;
- > câteva reviste noi.

Parcurgeți revistele și decupați cuvinte și imagini care vă inspiră. Fiți atent la ce anume vă încântă. Dacă v-ați dorit dintotdeauna să călătoriți, spre exemplu, decupați o imagine reprezentând destinația preferată și lipiți-o pe panou. Același principiu se aplică și pentru o imagine care sugerează o carieră de invidiat, un corp perfect sau o relație perfectă cu cineva. Decupați și lipiți fiecare fotografie, desen sau altă reprezentare vizuală a Țelurilor dumneavoastră.

Când ați terminat cu tăiatul și lipitul, așezați colajul într-un loc așa încât să-l puteți vedea cu ușurință. Creându-vă propria hartă a comorii vă dezvăluiți visurile secrete, dorințele, scopurile și ambițiile. Pe măsură ce o veți privi, vă veți aminti de acea latură a dumneavoastră care nu face întotdeauna ceea ce este de așteptat să facă, adică ce-i dictează rațiunea. În timp, cele mai vehemente părți ale acelei laturi secrete vor începe să iasă la iveală. Vă vor aminti nu numai că ele există, dar și că sunt acolo pentru ca dumneavoastră să începeți a le pune în practică în viața de zi cu zi. Și vă

puteți consulta intuiția pentru a cere sfaturi cu privire la cum anume să creați acea realitate.

## **Folosirea intuiției      pentru a vă schimba viața**

Mulți oameni vin la mine cu viziunea a ceea ce vor să creeze în viață și, de cele mai multe ori, îmi cer să le confirm că vor reuși. Presiunea pe care o pun ei pe umerii mei (pentru a le spune: „Da, veți căpăta acea casă nouă... relație nouă... carieră nouă... mașină nouă..”) este enormă. Dar cine vrea să se ducă la un parapsihic și să audă că relația pe care abia a început-o nu are nici un viitor sau că va rămâne fără slujbă peste câteva luni, când compania se va restructura, în loc să audă că va fi promovat?

SOS, Intuiția!

Declararea intențiilor este un mod foarte eficient de a vă atinge scopurile. Afirmațiile sunt de ajutor în special în schimbarea tiparelor de gândire și în redirectionarea vieții. Dacă vreți să obțineți o broșură și o casetă audio conținând o meditație ghidată și mai multe afirmații despre acest subiect, puteți comanda programul meu, numit „Creating the Live You Want: Meditation” („Crearea vieții pe care o doriți: meditația”) - partea I - și „Affirmations for Success” („Afirmații pentru succes”) - partea II-a.

Întotdeauna am considerat că e dificil să le spun clienților că lucrurile nu vor merge chiar așa cum au plănuit ei. Obişnuiam să cred că acest lucru ar fi devastator pentru ei sau că, cel puțin, le-ar spulbera visurile. Cum e posibil să fii sincer cu privire la ceea ce vezi în mod intuitiv și să eviți, în același timp, a prevedea eșecul?

M-am rugat foarte mult pentru această chestiune. Vreau să fiu în stare să-mi călăuzesc clienții către succes, nu doar să prezic reușita sau eșecul. În timp, am început să văd legătura dintre condiția internă a cuiva (ceea ce crede sau simte persoana respectivă) și ceea ce i se întâmplă, în cele din urmă, în realitate. Și trebuie să rețineți acest lucru, pe măsură ce vă explorați propria intuiție sau, în mod special, dacă mergeți la un parapsihic. Dumnezeu voastră sunteți arhitectul propriei lumi. Dumnezeu voastră vă creați propriile experiențe de viață - prin convingerile pe care le aveți, imaginile pe care le prevedeați, îndrumarea pe care o acceptați (sau ignorați) și acțiunile pe care le întreprindeți. Stă în puterea dumneavoastră să creați viața pe care v-o doriți.

Oamenii vin la mine de obicei așteptând să audă predicții fenomenale sau să fie martorii unor evenimente miraculoase. Eu pot doar să le spun ceea ce văd și pot să le împărtășesc ceea ce înțeleg eu cu privire la instrumentele de care ei dispun pentru a-și crea realitatea dorită. Restul depinde numai de ei. Unul dintre citatele mele preferate provine din cartea lui Lewis Carroll, *Alice in Wonderland* (*Alice în Țara Minunilor*): „«N-are nici un rost să încerci, a spus Alice, nimeni nu poate crede lucruri imposibile.» «Îndrăznesc să spun că nu ai prea multă experiență, a spus regina. Când eram de vârsta ta, întotdeauna exersam câte o jumătate de oră pe zi. De aceea, câteodată credeam până la șase lucruri imposibile, chiar înainte de a lua micul dejun.»“

Cred că ceea ce a spus regina se referă la o filozofie numită metafizică.

Termenul provine din cuvântul grecesc *meta* (care înseamnă „a trece dincolo”) și *physikos* (însemnând „plan fizic”) și sugerează faptul că există o conexiune între ceea ce se petrece în mintea, credințele și conștiința cuiva și ceea ce creează acea persoană în viața reală.

Dincolo de cuvinte

Metafizica este o ramură a filosofiei, care privește natura realității, cea a existenței și structura Universului.

## **Folosirea minții pentru a crea succesul**

„Nimic nu este bun sau rău, ci gândirea îl face să fie astfel”, spune Hamlet. Noi credem că acest principiu se poate aplica și cu privire la modul în care priviți viața. Dacă sunteți de părere că aveți o viață îngrozitoare și veșnic așa va rămâne, atunci cu siguranță... așa va rămâne. Dacă doriți să v-o îmbunătățiți și începeți să planificați schimbări pozitive, atunci viitorul dumneavoastră apropiat a început deja.

Dar, în ciuda celor mai bune intenții, trebuie să faceți mai mult decât să doriți și să visați. Eu consider că următorii patru pași sunt esențiali în atingerea obiectivelor și în crearea vieții dorite:

1. Aflați ce anume vreți. Trebuie să aveți o viziune clară a ceea ce doriți să creați. Dar nu petreceți prea mult timp gândindu-vă la cum anume vă veți atinge țelul. Faceți doar ce îi sugera regina lui Alice: credeți în lucruri imposibile! Universul deține instrumente uimitoare, capabile să vă ajute să vă puneți în practică dorințele. Atunci când sunteți sincer și clar cu

privire la ceea ce vă doriți, sinele dumneavoastră superior aruncă o privire de ansamblu asupra legăturilor și situațiilor care trebuie să apară, pentru ca dumneavoastră să vă îndepliniți visul. Așa că va începe să proiecteze oamenii, oportunitățile și evenimentele de care aveți nevoie pentru a vă transforma dorințele în realitate. Sinele superior găsește oportunități și vă oferă impulsuri, procedând astfel încât dumneavoastră să fiți atras de ele, iar ele de dumneavoastră! Sentimentele, presimțirile și străfulgerările pe care le aveți semnalizează modul în care trebuie să acționați. Disponibilitatea de a fi spontan, de a vă urmări nevoile interioare, de a vă asculta sentimentele puternice și a acționa conform lor, vă poate conduce la realizarea visurilor.

2. Credeți în sine. Am constatat că unul dintre principalele motive pentru care oamenii nu sunt în stare să-și creeze viețile pe care și le doresc constă în lipsa de apreciere și de dragoste față de propria persoană. De aceea, trebuie să faceți tot ce e necesar pentru a începe să credeți în sine - mergeți la un terapeut, la un preot sau un rabin ori țineți un jurnal. Dacă ajungeți la concluzia că sunteți demn de țelurile pe care vi le-ați ales și capabil de obținerea lor, atunci vă aflați pe drumul cel bun!

3. Însușiți-vă știința creării/manifestării. Gândurile, convingerile și emoțiile vă ajută mai mult decât vă imaginați în crearea realității. Cercetătorii Universității din California au descoperit că indivizii care cred cu tărie că își pot schimba sau controla destinul sunt mult mai capabili să persevereze într-o sarcină dificilă. Tom, unul dintre profesorii mei, m-a învățat o lecție valoroasă; de fiecare dată când vorbeam cu el într-o manieră limitativă (considerând, de exemplu, că e foarte dificil să pornești o afacere în această conjunctură economică), el îmi răspundea: „Dacă zici tu...” Replica aceasta mă deranja teribil la vremea aceea. Dar acum, de câte ori mă aud spunându-mi că nu pot sau că e prea greu să fac anumite lucruri, mi-l amintesc pe Tom, cu replica lui. Și, de regulă, blochez gândirea negativistă imediat. Richard Bach a dezbătut această problemă în cartea sa, *Jonathan Livingston Seagull*: „Dacă argumentați în favoarea limitelor proprii, le veți menține”

4. Elaborați un plan de acțiune. Eu numesc acest pas „eliberarea energiei”. Care este primul pas pe care l-ați putea face? Porniți. Faceți-l. Apoi pe următorul. Urmăriți călăuza lăuntrică. Ce vă spune să faceți? Există ceva ce pare amuzant sau atractiv? Faceți lucrul acela. Cineva a spus odată că, dacă faci la nesfârșit ceea ce ai făcut dintotdeauna, vei primi la

nesfârșit ceea ce ai primit dintotdeauna.

## Planificarea vieții ideale

Așa cum am discutat anterior, primul pas în crearea vieții dorite este să clarificați ce anume vă doriți. Eu folosesc întrebările din exercițiul următor pentru a-mi identifica gândurile și sentimentele reale - pe care, mai târziu, la nevoie, le pot finisa și extrapola, încercați și dumneavoastră!

Sunteți conștient?

Cercetătorii psi-ului arată că cei mai potriviți subiecți s-au dovedit a fi aceia care se concentrează cu adevărat. Diferite studii arată că focalizarea mintală reprezintă un factor cheie în procesul atingerii țelurilor. Deci, atunci când vă folosiți intuiția pentru a vă îmbunătăți viața, amintiți-vă cât de importantă este concentrarea asupra dorințelor.

Exercițiu de viață ideală

Scrieți câte un paragraf în care să prezentați viața ideală pentru dumneavoastră, în fiecare din următoarele trei domenii. Apoi alegeți încă două, care sunt importante pentru dumneavoastră, din secțiunea „alte domenii” și scrieți și despre ele. Fiți cât se poate de concret și descriptiv, întrebările inserate la fiecare domeniu au doar rolul de a vă ajuta să începeți. Urmați-vă inima, pentru a scrie despre ceea ce este important pentru dumneavoastră.

*Serviciu*

(Care ar fi serviciul pe care v-ați dori să îl prestați, chiar dacă nu ați fi plătit pentru el? În ce conjunctură v-ar plăcea să lucrați - de unul singur sau ca liber profesionist sau în cadrul unei mari corporații?)

*Bani*

(Cât v-ar plăcea să câștigați, lunar sau anual? Cât v-ar plăcea să investiți? Și cât să economisiți?)

*Relații*

(Dacă sunteți implicat într-o relație, în ce sens v-ați dori să fie diferită? Dacă nu sunteți implicat, descrieți ce anume v-ar plăcea să experimentați.)

*Alegeți alte două domenii despre care să scrieți* •

(Sănătate și aspect fizic; creativitate; casă și posesiuni; timp liber și pasiuni; spiritualitate; familie; educație; comunitate și voluntariat; călătorii; prieteni; asociați.)



1.

2..

După ce v-ați completat lista cu dorințe, subliniați cele mai importante cuvinte din fiecare paragraf. Acest lucru vă ajută să vă identificați, în formă scrisă, propriul obiectiv sau propria listă de obiective.

Obiectivul dumneavoastră

(Prezentați-vă obiectivul aici, în două sau trei fraze.)

### *Verbalizați și conștientizați*

Vă mai amintiți lista cu sugestii, pe care am făcut-o în subcapitolul Elaborarea declarațiilor, din capitolul 9? Acele sfaturi vă pot ajuta să vă transformați obiectivele în declarații pozitive. Mintea dumneavoastră intuitivă vă poate ajuta să le interpretați, conform modului în care doriți să arate viitorul dumneavoastră.

### **SOS, Intuiția!**

Nu uitați că informațiile intuitive vin în forme diferite, așa că este cazul să rămâneți alert în fața noilor moduri în care poate intra în contact cu dumneavoastră. Dacă v-ați obișnuit cu primirea mesajelor într-un anumit fel, nu vă așteptați ca de fiecare dată acestea să vină în aceeași formă, altfel s-ar putea să omiteți căi importante de primire a informațiilor. Acestea pot ajunge la dumneavoastră provenind fie dintr-o sursă foarte concretă (cum ar fi o altă persoană, poate chiar un străin, care vă sugerează o idee bună), fie dintr-o sursă eterică (precum un vis). Pentru că lucrează 24 de ore pe zi, intuiția dumneavoastră are la dispoziție o sumedenie de elemente, pentru a-și îndeplini rolul său de sistem intern de ghidare.

În următoarele rânduri am inclus câteva exemple de afirmații menite să vă inspire. Această listă constă în exemple de afirmații care vă pot ajuta să vă atingeți țelurile specifice. Vă puteți crea propriile afirmații sau le puteți folosi pe acestea ca atare, în combinație cu cele proprii sau ca sursă pentru crearea celor proprii. Cu alte cuvinte, folosiți-le în orice mod în care vă sunt utile.

> Intuiția mă direcționează încontinuu, pentru a vedea miracolele din viața mea.

> Bogății infinite nu conțin să pătrundă în viața mea, iar eu le merit.

> Mi se pare ușor să îmi asum riscuri calculate și să trec la acțiune.

> Țin la persoana mea și am încredere în mine. Iau decizii adecvate pentru succesul carierei mele.

> Am încredere în intuiția mea și am curajul să acționez bazându-mă pe înțelepciunea ei.

> Mă simt încrezător în tot ceea ce fac și reușesc.

> Îmi folosesc prosperitatea cu înțelepciune, în moduri care servesc comunitatea și resursele pământului.

Scrieți-vă propriile afirmații aici:

*Vizualizați și conștientizați*

Cum ar fi să vă realizați scopurile? Ilustrați pentru sine situația pe care vreți să o vedeți transpusă în realitate. Mulți oameni își imaginează rezultatul la care vor să ajungă ca fiind o serie de instantanee disparate sau de imagini succesive. Cum ar arăta, să spunem, trei imagini care v-ar veni în minte, ca rezultat al atingerii scopului?

Prezentați aceste imagini aici:

1.

2.

3.

Când v-ați definit foarte clar scopul, reveniți la situația prezentă și reflectați asupra acțiunilor ce apar ca fiind necesare pentru atingerea acestuia.

Notați trei lucruri pe care vă simțiți îndrumat să le faceți pentru îndeplinirea obiectivului:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

*Respectarea indicațiilor primite*

Acum, că aveți un plan bine pus la punct, nu vă uitați înapoi. Nu lăsați loc îndoielii. Nu vă îngrijorați, dacă planul dumneavoastră de acțiune pare irațional sau prostesc. Aveți încredere în presimțiri, mai puțin dacă sunt dăunătoare. Intuiția vă va ghida de-a lungul drumului, spre împlinirea

dorințelor. Aveți încredere că intuiția, care v-a adus până aici, nu vă va abandona acum. De fapt, acesta este momentul în care ea poate atinge punctul culminant, arătându-vă de ce e în stare. Dar, în caz că tindeti să refaceti tot ceea ce ați planificat, iată câteva indicații, menite să vă mențină pe drumul cel bun:

> Dați atenție propriilor gânduri. Ascultați ce vă spuneți sieși despre situația în care vă aflați. Acordați o atenție specială convingerilor pe care le aveți despre propria capacitate de a obține ceea ce vreți. Eliminați discuțiile ne gative purtate în sinea dumneavoastră.

> Exersați-vă declarațiile și vizualizările. Repetați-le cel puțin de două ori pe zi. De obicei, dimineața și seara sunt cele mai bune momente pentru a vă focaliza gândurile.

> Fiți atent la ceea ce vă incită. Continuați să vă gândiți la ce v-ar plăcea să experimentați în viața de zi cu zi. Concentrați-vă pe ceea ce v-ar aduce bucurie în viață astăzi și ce v-ar putea aduce bucurie în viitor.

> Acționați. Preluați inițiativa cel puțin în privința a trei lucruri care vă apropie de scopuri/viziuni/vise. Dacă urmăriți o nouă carieră, de exemplu, consultați un consilier socio-ocupational, discutați cu cineva care lucrează în domeniul căutat de dumneavoastră, înscrieți-vă la un curs pe această temă sau faceți cercetări pe Internet ori la bibliotecă. Pașii mici contează! Făcându-i, creați o punte spre viața pe care v-o doriți!

## SOS, Intuiția!

Ca o modalitate de a vă păstra declarațiile în centrul atenției, încercați să răspândiți prin casă ori prin birou „note” cu respectivele mesaje. Aceste note vă vor aminti rapid de intențiile dumneavoastră, chiar și atunci când sunteți prea ocupat pentru a mai rezerva timp destinat inițierii procesului de creare a gândirii pozitive.

## Faceți ce-ati învățat

Un mod important de a vă consolida încrederea în propria capacitate de a concretiza visele și scopurile este acela de a vă felicita pentru faptul că ați ales să fiți receptiv față de intuiție. Iată, în cele ce urmează, câteva sugestii pentru a rămâne în legătură cu latura dumneavoastră parapsihică, ce v-a adus până aici, în călătoria dumneavoastră:

> Începeți fiecare zi cerând îndrumare. Puteți face acest lucru atunci

când vă treziți, când beți cafeaua sau chiar în timpul dușului. Dacă aveți nevoie de o informație anume, întrebați-vă intuiția despre acea problemă. Altfel, cereți îndrumare generală și înțelepciune.

> Rezervați-vă 10-15 minute pe zi pentru meditație. Experimentați diverse momente ale zilei și alegeți-l pe acela care funcționează cel mai bine pentru dumneavoastră.

> Amintiți-vă că îndrumarea poate veni sub diferite forme. Poate fi un impuls interior de a citi o anumită carte sau de a suna un anumit prieten ori poate fi un sentiment spontan de bucurie atunci când faceți un lucru care vă place - acesta fiind modul intuiției de a vă spune: „Continuă să faci acest lucru” Ați putea avea, de asemenea, un instinct sau o altă senzație fizică, menită să vă spună că sunteți pe drumul cel bun în legătură cu o decizie, învățați să fiți atent la toate aceste semnale, prin care vă vorbește ghidul.

> Urmați-vă impulsurile. Fiți spontan. Când analizați o situație până despicați firul în patru înseamnă că aveți o contradicție cu sine, datorită intervenției intuiției.

> Cereți ajutor intuiției. Obișnuți-vă să îi vorbiți ca unui prieten de încredere. Veți fi recompensat cu un canal de comunicație din ce în ce mai cuprinzător, care va evolua continuu.

### SOS, Intuiția!

Va fi mai ușor să mențineți (sau să inițiați) un bun obicei – ca de exemplu, meditația – dacă repetați ritualul aproximativ la aceeași oră, în fiecare zi. Acest sfat se aplică și contactului cu propria intuiție. Un contact cât mai regulat cu aceasta o va face cu atât mai de încredere.

Toate aceste sugestii urmăresc să vă acomodeze cu uzul pe cât de des posibil al intuiției. Evitați să cereți intuiției îndrumare, dacă, după aceea, alegeți să ignorați mesajele primite. Tuturor ne place când sfatul nostru este ascultat și se acționează pe baza lui. Intuiția nu face excepție! Amintiți-vă să o contactați în mod regulat, asigurându-vă astfel că sunteți pe drumul cel bun. Vă veți simți mult mai bine.

Ei bine, sperăm că v-am îndrumat pe drumul conștientizării laturii dumneavoastră parapsihice. Acum, că ați trecut prin asta, sunteți gata să „traversați pe partea cealaltă”, în continuare, vă vom prezenta un tărâm diferit, ce transcende mintea, viața și trupul. Vom vorbi despre

îndepărtarea barierelor puse de spațiu și timp.

*Ce trebuie să rețineți:*

> Inteligența intuitivă vă pune la dispoziție propria marcă de cunoaștere și înțelepciune, perfect complementară rațiunii.

> Inteligența intuitivă oferă lecții valoroase, bazate fie pe erori ale trecutului, fie pe posibilități viitoare.

> Străfulgerările privind viitorul nu sunt bătute în cuie; ele vă dau șansa de a face comparații și de a evalua opțiunile.

> Doi factorii sunt esențiali pentru schimbare: alegerea unui obiectiv și trecerea la acțiune.

## **Partea a V-a**

### **Dincolo de timp și spațiu**

*Călătoria în timp - făcută în confortul propriei case! Uitați de invențiile fanteziste și de mașinăriile timpului... Puteți face dumneavoastră înșivă o călătorie incredibilă, în interiorul propriei minți.*

*Partea a V-a vorbește despre chestiuni destul de neobișnuite - de exemplu, explorarea vieților anterioare, mesajele spiritelor, cunoașterea celui de-al doilea sine. La început, s-ar putea să vă sune ciudat, dar, dacă vă gândiți mai bine, aceștia nu sunt decât câțiva pași mai avansați, pe drumul mereu în schimbare al conștientei și al potențialului spiritual.*

## Capitolul 15

### Vibrațiile — precogniții și percepții extrasenzoriale

*În acest capitol:*

- > Percepția extrasenzorială
- > Cunoașterea viitorului
- > Simțirea vibrațiilor
- > Acceptare sau respingere

Până în acest moment, ați aflat că vă puteți folosi intuiția pentru a face față diferitelor situații din viață - relații, oportunități profesionale, sănătate fizică și mintală etc. O puteți accesa ca pe un mod de a vă înțelege emoțiile și o puteți folosi pentru depășirea obstacolelor.

Dar s-ar putea ca asta să nu fie tot. Ați putea folosi această putere - atotștiutoare, atotputernică, omniprezentă în sine și în Univers - pentru pătrunderea și influențarea evenimentelor exterioare sinelui. Această putere este numită „percepție extrasenzorială” și despre ea vom vorbi în capitolul de față.

Ce înseamnă „extra”

După definiția dată în capitolul 1, PES înseamnă „percepție extrasenzorială”. Prefixul „extra” se referă la capacitatea de a primi și trimite informații, fără uzul celor cinci simțuri ale omului - văz, auz, gust, atingere și miros. Această capacitate implică o cunoaștere care vine pe canale non-raționale.

SOS, Intuiția!

Vreți să vă testați capacitatea PES? Institutul pentru Studii Intuitive Edgar Cayce are un website în care puteți face acest lucru. Accesați-l, la adresa: [www.eciis.org](http://www.eciis.org).

Numeroși experți împart PES, într-o manieră tipică, în trei categorii principale:

- telepatia (comunicarea minte-către-minte);

- clarviziunea (vizualizarea evenimentelor sau a obiectelor folosind un simț interior, mai degrabă decât unul exterior);
- precogniția (cunoașterea evenimentelor, înainte ca acestea să aibă loc).

Alți experți, cărora le place, într-adevăr, să intre în detalii, adaugă alte două categorii sub umbrela PES. Acestea se referă mai mult la percepția trecutului decât la cea a viitorului, dar merită să ne gândim la ele:

- retrocogniția (cunoașterea evenimentelor trecute, fără a folosi cele cinci simțuri);
- psihometria (aflarea istoriei unui anumit obiect, fără a folosi cele cinci simțuri).

Toate aceste categorii au în comun următoarea caracteristică: percepția care se extinde dincolo de uzul celor cinci simțuri. Înseamnă aceasta, oare, că ele se cumulează pentru a constitui cel al șaselea simț, despre care se tot vorbește? Sau este posibil ca oamenii să aibă multe simțuri intuitive - duzini sau chiar sute - care să depășească orizontul celor cinci simțuri fizice cunoscute? Nimeni nu poate răspunde la această întrebare (deocamdată!), dar ea ne oferă multe perspective demne de luat în considerare.

### *Mai mult decât o presimțire*

Așa-zișii realiști ar putea argumenta că există o explicație plauzibilă pentru a avea o *presimțire* (cuvânt folosit în mod tradițional pentru receptarea informației fără acces senzorial conștient). Dar termenul cheie aici este „conștient”.

Acești realiști pretind că o presimțire ar implica o combinație a simțurilor inconștiente cu experiențe trecute și cu o bună judecată. De exemplu, ați putea avea, brusc, sentimentul straniu că cineva e pe cale să vă atace - fără a conștientiza că ați văzut strălucirea unei lame de cuțit în mâna respectivului. Ați putea, de asemenea, să nu vă amintiți nici că i-ați văzut chipul pe un afiș, cu câteva săptămâni în urmă. Și poate că sunteți deja un pic tensionat, pentru că vă faceți cumpărăturile într-o parte rău famată a orașului.



### *Dincolo de cuvinte*

O presimțire este un sentiment inexplicabil, aflat în legătură cu un eveniment sau rezultat viitor. Deși uneori se confundă cu termenul „intuiție”, o presimțire este doar una dintre modalitățile de a primi informația care vine din intuiție. De aceea, putem spune că toate presimțirile sunt intuiții, dar nu toate intuițiile sunt presimțiri.

Raționaliștii atribuie acest fel de previziune *deducției*, sugerând că tot timpul ați avut informația aceasta și, într-o situație neplăcută, ați dedus (sau v-ați imaginat) o concluzie logică. Se numește deducție inconștientă, atunci când nu conștientizați procesele de gândire conștiente implicate în aducerea acestei informații deja cunoscute pe tărâmul conștientului. Iată un alt exemplu: un fan al curselor de cai ar putea fi destul de bun în prezicerea câștigătorilor - nu pentru că ar avea vreun simț deosebit, ci deoarece cunoaște caii și jocheii.

### *Dincolo de cuvinte*

Deductia este procesul de derivare a concluziilor logice din premise presupuse adevarate. Coincidenta este desfasurarea uimitoare a două sau mai multe evenimente in acealasi timp, aparent datorita șanseii.

Dar dacă un începător în privința curselor de cai, care nu a fost vreodată la hipodrom și care nici nu citește de obicei ziarele de sport, ghicește calul câștigător? Sau dacă cineva se trezește dimineata știind pur și simplu - sau chiar imaginându-și - că se va întâlni cu un vechi prieten, mai târziu în acea zi, chiar mai înainte de a afla că va merge la cumpărături în acea parte a orașului unde locuiește prietenul său? Raționaliștii numesc asta *coincidență*. Optimiștii îi spun „noroc”. Dumneavoastră cum o numiți?

Deși intuiția parapsihică sau cunoașterea inconștientă este cea responsabilă, oricum, informația primită este destul de valabilă. Indiferent de numele pe care i-l dați sau de unde credeți că vine, o puteți considera un dar. Când o primiți, acordați-vă timp pentru a analiza avertismentul pe care vi-l dă sau pentru a-i prețui valoarea.

## *Perspective privind viitorul*

Informațiile intuitive despre viitor pot veni la dumneavoastră în variate moduri, incluzând următoarele:

- > o viziune a viitorului;
- > avertismente sau predicții;
- > un simț al cunoașterii, cu ochii minții;
- > un sentiment de avertizare.

Suntem siguri că nu vă surprinde faptul că aceste canale corespund, în mare, celor folosite de obicei pentru a obține informații intuitive, în orice domeniu. De fapt, după unii, percepția viitorului este tipul esențial de intuiție.

Pentru unii oameni, impresiile despre viitor sunt atât de puternice, încât știu că au experimentat mai mult decât o presimțire. Aceasta se întâmplă atunci când cineva are cea mai clară dovadă: viziunea unui eveniment, în vis sau cu ochii minții, viziunea se concretizează într-o imagine bine definită, iar impresia persistă mult după ce imaginea a dispărut. Pe de altă parte, oamenii care au viziuni despre viitor prin sunete sau cuvinte, de obicei, se încred mai puțin în acest tip de cunoaștere.

În cazul percepției extrasenzoriale, anumite imagini tind să ne atragă atenția pentru că apar din senin, având totuși o puternică și bine definită trăsătură de cunoaștere instantanee. Deși această informație se poate referi la trecut sau la prezent, viziunile despre viitor vor părea, în general, mai de impact. Motivul pentru care percepția extrasenzorială referitoare la evenimente viitoare pare mai remarcabilă este că re trăiți evenimentele respective în minte. Adică, atunci când evenimentul dinainte cunoscut chiar are loc, dumneavoastră vă reamintiți gândurile și sentimentele avute despre viitor. În acest fel, intuițiile despre viitor sunt consolidate în mintea dumneavoastră și, de aceea, ulterior pare că v-ați obișnuit cu ele.

### *Sunteți conștient?*

*Minority Report (Raport special)*, filmul thriller science-fiction apărut în anul 2002, în regia lui Spielberg, avându-l pe Tom Cruise în rolul

principal, aduce în prim plan capacitatea de premoniție. Cruise joacă rolul unui polițist care lucrează într-o unitate de combatere a criminalității, un departament special care împiedică crimele să se desfășoare, în baza unor informații obținute de la clarvăzătorii departamentului, care au talentul special de a vedea viitorul. Încă de la începutul filmului, aflăm că în zonă nu mai avusese loc nici o crimă de șase ani. Dar, desigur, ceva nu merge cum trebuie și Cruise este acuzat de o crimă pe care nu a comis-o - deocamdată! Deși complotul filmului este de-a dreptul senzațional și dramatic, Spielberg a adunat multă informație reală pentru acest film, de la oameni de știință renumiți în domeniu.

O altă formă comună de intuiții despre viitor se referă la avertismente îngrijorătoare sau la sentimente legate de evenimente ce vor urma. Majoritatea oamenilor experimentează acest lucru și, de obicei, nu este ceva plăcut. Vorn discuta mai târziu, pe larg, despre aceasta. Deocamdată, trebuie să prezentăm termenul tehnic pentru „previziune” sau echivalentul expresiei „a ști dinainte”.

## A ști dinainte — precogniția

În discuția inițială despre multiplele sensuri ale PES, noi nu am menționat un alt sens al termenului. Unii îl folosesc pentru a se referi în mod specific la precogniție. Ceea ce o diferențiază de alte tipuri de PES este relația sa cu timpul, în timp ce telepatia și clarviziunea au legătură cu percepția de la distanță, precogniția este ceva foarte special. Ea se concentrează pe acele percepții ce apar în timp, referitoare la evenimente viitoare. „Precogniția” sau „prezicerea viitorului” este ceea ce le vine multora în minte când spun „PES” sau „capacitate parapsihică”.

Dar, după cum ați înțeles din aceasta carte, conștiința parapsihică înseamnă mai mult decât atât.

### Dincolo de cuvinte

Precogniția poate fi definită ca fiind cunoașterea dinainte sau conștiința unui eveniment viitor, apărută înainte ca acesta să se desfășoare.

Precogniția nu funcționează ca atunci când atingeți un bol de cristal

pentru ca apoi să vezi viața cuiva trecându-ți prin fața ochilor. Pentru mulți, precogniția e total neașteptată și în mod sigur, total necăutată. De fapt de multe ori, oamenii nici nu știu că au avut o precogniție – decât după ce evenimentul s-a întâmplat în realitate.

Precogniția poate fi greu de identificat și pentru că ia forme foarte variate. Printre cele mai comune se numără emoțiile, străfulgerările lăuntrice văzute cu ochii minții sau visele. Oricum, un aspect al precogniției (care este și caracteristica marcantă a acesteia) îl constituie senzația de certitudine.

SOS, Intuiția!

Ca regulă generală pentru identificarea precognițiilor reale, amintiți-vă următoarele: cu cât e mai puțin probabil să cunoașteți informația respectivă dinainte, cu atât e mai probabil să fie vorba de o precogniție.

*Trăirea sentimentelor*

Mulți oameni au un sentiment foarte puternic că ceva e pe cale să se întâmple, dar au puțină informație despre ce ar putea fi. Ei ar putea recunoaște o experiență precognitivă numai după ce evenimentul în sine s-a produs. O senzație precognitivă a unui eveniment viitor se numește *presentiment*. O senzație precognitivă a unui eveniment viitor negativ sau nefericit se numește *premoniție*.

Dincolo de cuvinte

Presentimentul reprezintă un sentiment referitor la un eveniment viitor. Premoniția constă în perceperea unui eveniment viitor nefericit.

Ca și în cazul telepatiei sau clarviziunii, precogniția implică oamenii la nivel emoțional, mai ales când e vorba de cei care au legături emoționale strânse unii cu alții. De asemenea, ca și telepatia sau clarviziunea, precogniția se dovedește a fi remarcabilă atunci când se referă la momente catastrofice sau cu potențial dramatic, ce implică stări emoționale extreme. Interesant de observat, această capacitate specială de a percepe sentimentele celorlalți - mai ales pe cele intense, asociate cu o criză - dovedește și abilități intuitive empaticе.

Fie că se referă la dumneavoastră, fie la alții, sentimentul precognitiv legat de un pericol se numește premoniție. În cadrul tuturor

abilităților intuitive pe care oamenii le experimentează, aceste preavertizări reprezintă un tip foarte comun. O teorie destul de răspândită este aceea că premonițiile sunt elemente evolutive provenind dintr-o altă epocă, având rol în conservarea individului. Dacă, într-adevăr, ele satisfac o nevoie primară individuală, înseamnă că sunt o abilitate înăscută a fiecăruia, abilitate care, în cele din urmă, a evoluat ca trăsătură caracteristică favorabilă supraviețuirii și conservării speciei? Aceasta este întrebarea pe care ne-o punem cu toții.

Avertizările care vin prin intermediul premonițiilor apar mai degrabă sub forma unor sentimente intense și mai puțin sub forma unor viziuni sau a unor sentimente mai calme, care să însoțească alte tipuri de experiențe precognitive. Destul de straniu, totuși, premonițiile oferă de obicei destul timp pentru schimbarea comportamentului sau a planurilor care pot cauza necazul.

### *Informații despre evenimente*

Dacă ați avut o precogniție a unui eveniment, încercați să reveniți mai târziu asupra acesteia, după ce evenimentul s-a consumat. Această inițiativă vă va ajuta să înțelegeți dacă precogniția a fost realmente un presentiment sau o previziune asupra a ceva ce chiar s-a întâmplat.

Un aspect foarte specific al precogniției, care se referă la dezvăluirea evenimentelor viitoare, este *cea de-a doua vedere* (sau clarviziunea). Aceasta denotă capacitatea cuiva de a vedea evenimente viitoare prin intermediul uneia sau mai multor viziuni. Oamenii care au această capacitate sunt numiți vizionari. Această a doua vedere poate însemna și vedere la distanță care, în general, permite vederea unor locuri situate departe, dar în timpul prezent. Am discutat despre aceasta în capitolul 3 și vom mai discuta și în capitolul 19.

### *Dincolo de cuvinte*

*Cea de-a doua vedere* reprezintă capacitatea de a vedea evenimente viitoare. Este o expresie generică, ce se poate referi fie la înțelepciune sau profeție, fie la divinație prin intermediul unor obiecte (ca globurile de cristal) sau prin chiromanție.

Un alt mod prin care puteți primi informații vizuale despre viitor îl

constituie visele precognitive. Desigur, nu toate visele prezic evenimente viitoare, dar acelea care o fac sunt clare și ușor de amintit. Ați avut vreodată o experiență care părea familiară, deși nu știați de ce? De fapt, aceea putea fi o fărâmbă dintr-un vis precognitiv.

### **Modalități în care puteți experimenta PES**

Noi toți suntem familiarizați cu visele, dar când știm că ele ne aduc viitorul? Vă puteți pune aceeași întrebare și pentru imagini vizuale, fraze sau sentimente puternice. Deci, cum știți dacă, într-adevăr, acestea relevă evenimente prezente sau viitoare ori sunt, pur și simplu, episoade inexplicabile? Ei bine, răspunsul evident este: așteptați și veți vedea. Dar, în timp ce așteptați, puteți afla multe, dacă sunteți foarte atent. (A vă face notițe în jurnalul parapsihic ajută, de asemenea.)

Cercetătorii psi oferă următoarele sfaturi, pentru identificarea abilităților dumneavoastră precognitive:

> Verificați întotdeauna dacă evenimentele prezise au avut loc. În felul acesta, puteți vedea cât de bine descriu viitorul sentimentele și viziunile dumneavoastră.

> Nu pierdeți din vedere evenimentele care au loc în viitorul apropiat, mai degrabă decât în cel îndepărtat. Cu alte cuvinte, încercați să descrieți evenimentele care vor avea loc mâine sau săptămâna viitoare, mai degrabă decât pe cele prevăzute pentru următorii cinci ani. În acest scop, vă vom oferi câteva ponturi în paginile următoare.

În continuare, vă prezentăm câteva exerciții simple, destinate să vă ajute să intrați în legătură cu abilitățile dumneavoastră precognitive. În timp ce explorați, încercați să rețineți cele două sfaturi anterioare. Deoarece, de obicei, oamenii sunt mai puțin anxioși în legătură cu trecutul, de acolo vom începe, deplasându-ne apoi cu îndrăzneală spre viitor.

#### **Întâlnirea cu trecutul**

Începeți acest exercițiu intrând într-o stare meditativă, de relaxare. Pentru început, numărați descrescător de la 10 la 1. În timp ce numărați, imaginați-vă că vă scufundați în adâncurile propriei conștiințe, ca și cum ați coborî niște scări sau ați fi în lift. După ce ați ajuns cu numărul la 1, cereți-i ghidului spiritual informații despre un eveniment din trecut, bine cunoscut și demn de a fi explorat. Observați și rețineți propriile sentimente

și senzații, în legătură cu aceste informații.

Simțiți-vă liber să-i puneți întrebări ghidului despre aceste evenimente și să interacționați oricum doriți.

Când sunteți gata, reveniți la scări și începeți să urcați. Pe parcursul ascensiunii, vă veți reîntoarce treptat la „conștiința normală”, plin de energie și de forțe noi.

### Întâlnirea cu viitorul

În a doua parte a aceluiași exercițiu, intrați din nou într-o stare meditativă și numărați iar descrescător de la 10 la 1. Imaginați-vă plutind ușor în jos înspre adâncimile conștiinței dumneavoastră - pe un fulg, nor sau covor magic. Când ajungeți pe un teren solid, adică la cifra 1, cereți-i ghidului informații despre un eveniment viitor, remarcabil și încă necunoscut. Ați putea simți că primiți aceste informații telepatic, prin sentimente, prin imagini și desene sau chiar prin sunete. Observați și rețineți propriile sentimente și senzații cu privire la aceste informații. Interacționați liber cu ghidul, punând întrebări sau făcând comentarii.

Când sunteți gata, numărați de la 1 la 10. Pe parcursul numărării, reveniți la „conștiința normală” și deschideți ochii.

Fiiți foarte atent la diferența dintre sentimentele dumneavoastră și percepția informației despre trecut, pe de o parte, și la ce aflați despre viitor, pe de altă parte. Un aspect important al acestui exercițiu constă în înregistrarea a tot ceea ce experimentați imediat ce terminați - nu uitați să datați notițele făcute. În timp, veți vedea că noile dumneavoastră informații despre viitor se adevăresc și vă veți bucura că v-ați notat informațiile esențiale.

### SOS, Intuiția!

Un website special pentru testarea abilităților psi și a precognițiilor se găsește la adresa [www.gotpsi.org](http://www.gotpsi.org). Acolo veți avea șansa să încercați cinci teste diferite, printre care două bazate pe cărți de joc, unul de localizare și unul de vedere la distanță. Ca orice experiment de precogniție care se respectă, acest site vă oferă un feedback rapid. Și toate acestea stând confortabil în fața propriului computer!

### Crearea unui ecran

Acest exercițiu este conceput pentru a vă testa și îmbunătăți capacitățile precognitive. Imaginați-vă cu ochii minții un ecran (spre exemplu, cel al

unui televizor oprit) sau o oglindă liniștită de apă, pe care puteți vedea evenimentele zilei de mâine. Amplasați ecranul într-un mediu plăcut, în care să vă simțiți confortabil. Apoi așezați-vă, relaxați-vă și priviți ecranul, încercați să vă imaginați titlurile ziarelor de mâine sau numerele de la loto ori câștigătorii unui concurs sportiv local. (Nu vă sfătuim să și pariați bani în acest fel, ci doar să exersați pentru amuzament.)

Cel mai ușor pentru dumneavoastră va fi să accesați informații dintr-un viitor apropiat, într-un domeniu pentru care aveți un interes deosebit. Dacă citiți ziarul în mod curent, închipuiți-vă că vă treziți și că urmați rutina de fiecare dimineață, înainte de a vă așeza să citiți ziarul. Deschideți apoi paginile ziarului imaginar. Pentru a înregistra informațiile intuitive primite, folosiți următoarele tabele sau jurnalul parapsihic. Este posibil să recepționați - în semn de răspuns - cuvinte, impresii fugare sau imagini simbolice.

Ce subiecte sau teme neobișnuite se vor regăsi în știrile locale?

*Astăzi?                      Măine?                      Săptămâna aceasta?                      Luna aceasta?*

Alegeți un subiect dintre știrile naționale; care va fi consecința probabilă a acestuia?

*Astăzi?                      Măine?                      Săptămâna aceasta?                      Luna aceasta?*

Alegeți acțiunile unei anumite societăți; la ce cotație se vor ridica acestea la închiderea bursei?

*Astăzi?                      Măine?                      Săptămâna aceasta?                      Luna aceasta?*

Alegeți dumneavoastră o altă temă, pentru care să căutați o precogniție...

*Astăzi?                      Măine?                      Săptămâna aceasta?                      Luna aceasta?*

Pe măsură ce experiența dumneavoastră se modifică în timp, notați în jurnalul parapsihic cum anume vă face să vă simțiți fiecare încercare. Spre exemplu, fiți atent dacă evenimentele despre care aveți previziuni și care se întâmplă mâine sunt percepute diferit față de cele care se vor



întâmpla peste câteva luni. Observați dacă informațiile acumulate din precogniție vă dau sentimente diferite, în raport cu cele provenite din retrocogniție. Simțiți și asimilați diferența de atmosferă, sunete și senzații fizice.

Identificarea capacităților precognitive are rolul de a mări receptivitatea față de toate informațiile parapsihice. Sentimentul conectării - la alte minți, la alte timpuri și, foarte posibil, la o minte „superioară” - poate fi o bună sursă de confort și plăcere și, în același timp, vă poate fi de ajutor în dezvoltarea conștiinței parapsihice. Acomodarea cu vibrațiile

Ați observat vreodată ce capacitate remarcabilă de a percepe evenimente viitoare au copiii? Poate că ei au mai multe precogniții, tocmai pentru că nu au fost cenzurați în a vorbi deschis despre ele. Și sunt suficient de inocenți, încât să vorbească despre ceea ce văd fără să le fie teamă de ceea ce gândesc alții despre ei.

#### Paranormal

Pe 16 iunie 1989, ediția ziarului Toronto Star prezenta povestea neobișnuită a unei fete pe nume Elizabeth, care avea o prietenă de joacă imaginară, numită Betty Louty. Întrebată unde locuiește Betty, Elizabeth a spus: „Foarte, foarte departe.” în timpul unei vacanțe petrecute în Jamaica împreună cu familia ei, Elizabeth s-a plimbat printre rafturile unui magazin cu păpuși de paie, fabricate manual. Pe unul dintre rafturile de sus, a observat o anumită păpușă și a insistat că pe aceea o dorește - deși toate păpușile erau identice. Vânzătorul a menționat că doamna care a confecționat acea păpușă nu se mai ocupa cu așa ceva, spunându-i lui Elizabeth: „Păpușa te aștepta pe tine.” Elizabeth s-a ales cu păpușa, de care s-a atașat foarte tare și de care nu se despărțea niciodată, în final, mama ei a descoperit o etichetă cu numele celei care fabricase păpușa: Betty Louty.

La cealaltă extremă se află scepticismul oamenilor de știință. Majoritatea au o problemă cu precogniția, deoarece nu respectă regula conform căreia efectul urmează cauzei. De altfel, așa e și cu timpul - un lucru conduce la altul. Corect?

Ei, nu chiar așa... O teorie (pe care oamenii de știință, de regulă, o resping) este aceea că fiecare eveniment, obiect sau persoană emite

anumite vibrații. În consecință, există vibrații pe care le puteți simți, adesea fără o confirmare vizuală. Puteți simți, totuși, apariția unor noi vibrații de energie sau a modificării ori întreruperii celor anterioare, atunci când cineva intră în camera în care vă aflați, chiar dacă nu vedeți acea persoană. Aceste noi vibrații pot cauza apariția unor semnale interioare, făcându-vă agitat (dacă este o apropiere neplăcută) sau aducându-vă bucurie (dacă este vorba de un prieten).

În mod similar, evenimentele au și ele vibrații. Acestea pot călători în afara evenimentului, lăsând urme asemănătoare cercurilor concentrice provocate de o pietricică aruncată într-o apă liniștită. Vibrațiile concentrice pot călători înapoi în timp și vă pot afecta, punându-și amprenta asupra minții dumneavoastră. Urmele rutinei zilnice nu sunt, de obicei, îndeajuns de puternice pentru a fi observate, pentru că ele reflectă stilul de viață obișnuit. Dar evenimentele-criză pot crea vibrații puternice, asemănătoare undelor de șoc, care se pot întoarce înapoi în timp, generând un impact memorabil asupra minții dumneavoastră - în funcție de cât de receptiv sunteți.

Atât în cazul oamenilor, cât și în cazul evenimentelor, puterea vibrațiilor pare să corespundă proximității. (Știți cum se spune în afacerile imobiliare: „Locație, locație, locație!”) Și, așa cum simțiți mai bine oamenii aflați fizic mai aproape, tot așa puteți simți mai ușor evenimente dramatice mai apropiate de dumneavoastră, în timp și spațiu. Ce trebuie să rețineți este că aveți libertatea de a vă alege reacția. Vă sugerăm să vă relaxați și să permiteți acestui dar natural să își urmeze cursul firesc.

Ce să faceți cu informația,            atunci când o primiți?

O privire aruncată asupra viitorului poate să declanșeze tot felul de alarme emoționale. După ce veți trece de faza în care vă considerați nebun, vă veți pune două întrebări: „De ce se întâmplă acest lucru?” și „De ce mi se întâmplă tocmai mie?”

Confrunțați cu o premoniție, este foarte posibil ca oamenii să simtă inițial teamă. Oricum, dacă îndoiala sau confuzia îi împiedică să acționeze, se pot simți vinovați. Dacă, realmente, o criză are loc, se vor întreba ulterior dacă nu cumva ar fi trebuit să facă ceva pentru a o preveni. Și, totuși, acțiunea ce trebuie întreprinsă nu este întotdeauna

clară sau posibil de controlat.

### Căi încurcate

Detașați-vă de sentimentul de vinovăție. Mulți oameni care prevăd evenimente nefericite încep să creadă că, de fapt, gândurile lor au provocat acele evenimente. Totuși, doar pentru că puteți simți o vibrație, nu înseamnă că sunteți și responsabil de apariția ei. Amintiți-vă acest lucru, în caz că începeți să vă simțiți prost în legătură cu abilitatea dumneavoastră intuitivă.

Luati în considerare intrarea în acțiune, numai dacă soluția vă apare cu claritate în față. Învățați să aveți încredere în propria intuiție. Dacă simțiți că, într-adevăr, puteți ajuta pe cineva, faceti-o - fără a menționa (în măsura în care acest lucru e posibil) că sursa dumneavoastră de informații a fost de origine parapsihică. Pentru a oferi cuiva sfaturi din senin, trebuie să fiți dispus să vă expuneți riscului de a fi penibil; însă și mai nebunește ar suna dacă le-ați spune oamenilor că sunteți parapsihic. În loc de asta, e necesar să găsiți căi mai subtile de a le furniza altora informații.

Dar dacă nu vedeți soluția cu claritate, atunci nu trebuie să considerați că este responsabilitatea dumneavoastră să preluați inițiativa și să acționați. Priviți informația receptată ca pe o lecție ce vă poate fi de folos, nu ca pe o sarcină de îndeplinit. Mulți oameni care au raportat experiențe precognitive au relevat simultan și una dintre cele mai importante învățăminte ce pot proveni din ele - transformarea spirituală. Înțelegerea faptului că există o sursă a cunoașterii (și că aceasta transcende orice putere pe care ei o crezuseră anterior posibilă) poate schimba în mod dramatic viața celui care o experimentează.

Adesea, oamenii care au revelații intuitive aleg să urmeze o nouă cale spirituală, bazându-se pe receptivitate și pe o credință nou găsită. Intrând în legătură cu o putere infinită și eternă, vor începe să exploreze marea schemă a vieții. Acest drum duce la explorarea intuițiilor dincolo de viețile actuale - către vieți trecute și (posibil) viitoare. Vreți să călătoriți și dumneavoastră pe calea cameleonului karmic? Citiți următorul capitol.

### *Ce trebuie să rețineți:*

- > Puteți primi informații despre viitor în maniere și la niveluri diferite.
- > Precogniția implică un sentiment puternic de „a ști, pur și simplu” că

intuițiile dumneavoastră parapsihice se referă la viitor.

- > Capacitatea de a intui precognitiv se poate dezvolta sau învăța.
- > Acceptați informația provenită din previziuni ca pe un dar, nu ca pe o povară.

## **Capitolul 16**

### **„Am fost acolo, am făcut asta...”**

#### **— dumneavoastră într-o viață anterioară**

*În acest capitol:*

- > Reîncarnarea
- > Vieți anterioare re trăite
- > Instrucțiuni intuitive
- > Citirea unei cărți deschise - trecutul dumneavoastră

Acum, că știți totul despre precogniție (viziunea viitorului), cum ar fi să cercetați și trecutul? După cum probabil știți, yoghinii hinduși și maeștrii budiști au crezut dintotdeauna că fiecare dintre noi a trăit mai multe vieți și va trăi și de-acum înainte, idealul constând în învățarea lecțiilor primite și în îmbunătățirea eului cu fiecare viață trăită.

Puteți afla mai multe despre viețile dumneavoastră anterioare, cu scopul de a câștiga informații cu privire la existența actuală. De asemenea, puteți folosi aceste cunoștințe în vederea dezvoltării spirituale și a creșterii conștientei parapsihice. Dar cum funcționează toate acestea? Veți afla în acest capitol.

**Cameleonul karmic**

*Karma* însumează consecințele tuturor deciziilor unui om, fie că e vorba de acțiuni mai vechi, fie de atitudini sau convingeri. Unii oameni înțeleg prin karma, „destin” sau „soartă”. Dar, deși karma are un impact asupra prezentului sau viitorului, totuși dumneavoastră aveți libertate de voință. Bazată pe deciziile pe care le-ați luat, karma creează în mod repetat în viața dumneavoastră anumite tipare, până când deveniți conștient de ele și decideți să le schimbați. Karma nu există pentru a ne pedepsi ori pentru a ne da înapoi, din cauza un comportament rău. Karma oferă oportunități de dezvoltare spirituală. Putem alege să continuăm aceeași karma în decursul unei anumite porțiuni din viață sau putem învăța, lua o altă decizie și, prin urmare, evolua. Karma nu ne pedepsește pentru greșelile noastre, în schimb, ne oferă ocazia fie să învățăm din ele, fie să le repetăm.

Dincolo de cuvinte

Karma reprezintă suma tuturor consecințelor acțiunilor desfășurate în timpul unei etape a propriei existențe. Karma este văzută uneori drept „soartă” sau „destin”.

### *Antica tradiție a reîncarnării*

Conceptul de karma are mai mult sens atunci când apare ca fundament al *reîncarnării*. Teoria reîncarnării susține că sufletul fiecărei persoane a trecut prin mai multe corpuri (sau încarnări) și vieți. Fiecare viață oferă oportunitatea dezvoltării spirituale, creării unei karma mai bune și a unei conștiințe mai puternice.

Se consideră că noțiunea de karma aparține hinduismului, cea mai veche religie a lumii, ce datează din anul 4000 (î. Hr.). Interesant este că primele scrieri hinduse cu privire la reîncarnare datează cam din aceeași perioadă în care Pitagora scria, în Grecia, despre același fenomen - adică în secolul al VI-lea (î. Hr.), ceea ce înseamnă că acest concept este mai universal decât v-ați fi putut imagina. Budismul, ca descendent al hinduismului, se referă la reîncarnare ca la o „roată a devenirii” sau o „roată a nașterii și a morții”. Această imagine circulară sugerează că acțiunile pe care le inițiați (sau karma) nu se întorc la dumneavoastră neapărat în timpul vieții următoare. Karma nu face salturi în timp atât de abrupte - karma unei singure acțiuni se poate întoarce la dumneavoastră peste mai multe vieți.

Lucrul cel mai important pe care trebuie să vi-l amintiți este acela că propria karma vă este profesor. Fie că în drumul dumneavoastră întâlniți karma bune, fie karma rele, puteți învăța câte o lecție de la fiecare și, astfel, vă puteți dezvolta spiritual.

### Dincolo de cuvinte

Reîncarnarea este credința că, după moarte, sufletul (sau esența) unei persoane renaște într-o altă viață.

În concordanță cu tradiția budistă, după ce veți fi învățat toate lecțiile pe care viața le are de oferit (pe parcursul a câte vieți vă sunt necesare), vă puteți detașa, în sfârșit, de condiția primară a vieții - suferința și moartea - și puteți atinge *nirvana*.

Dar nu vă așteptați să realizați acest lucru în această viață. Aproape toți vom trece (cel puțin!) prin alte câteva vieți, înainte de a atinge

perfectiune, iluminarea și nirvana.

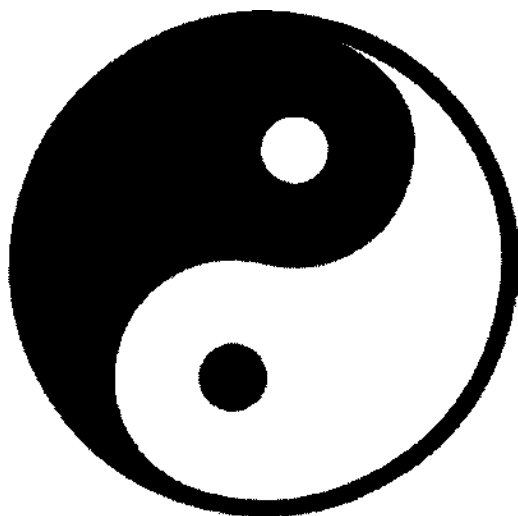
Dincolo de cuvinte

Conform tradiției budiste, nirvana reprezintă starea de eliberare de cerințele lumii fizice.

*Pregătirea pentru, viața, următoare*

Așadar, ați putea întreba, ce sens mai are să încercăm, dacă cercul morții și renașterii se repetă oricum? Ei bine, ideea este că în fiecare viață poți face un mic progres, înfruntând provocările fiecărei vieți, spiritual vorbind, sufletul devine mai puternic și mai înțelept.

*Acest simbol, cunoscut drept yin și yang, reprezintă echilibrul intern și extern universal din corpul uman și din întregul Univers.*



De fapt, anumite școli de gândire consideră că o viață care a parcurs anumite obstacole conduce la învățarea unor lecții importante, determinând astfel, un progres spiritual mai mare. Dacă treceți printr-o perioadă foarte grea, puteți găsi astfel consolare și, de asemenea, eliberare, de sentimentele de vină (sau autoînvinuire), mai vechi sau mai

noi. Spre exemplu, cei care promovează o gândire stereotipă presupun că a te naște în sărăcie înseamnă că ai fost „rău” în trecut și că acum trebuie să îți plătești datoriile. Dar ar putea să însemne și că persoana copleșită de sărăcie este o ființă foarte evoluată, care a ales această viață pentru a-i servi pe ceilalți.

SOS, Intuiția!

Dovediți mereu o bunătate afectuoasă. Amintiți-vă că lucrul cel mai important despre karma îl reprezintă felul în care reacționați la ceea ce vi se întâmplă. Fie că treceți prin perioade bune, fie rele, trebuie să duceți o viață plină de dragoste și optimism - acesta fiind modul cel mai eficient de a vă asigura că viitoarea karma va fi bună.

Ideea că sufletele își aleg următoarea viață este, desigur, un lucru ce nu poate fi dovedit de nimeni. Dar anumiți experți în reîncarnare susțin că fiecare suflet trece printr-un proces de regroupare între vieți, analizându-și viața precedentă și apoi hotărând unde și când vrea să renască.

După ce a analizat ce a învățat în viața anterioară și a decis ce trebuie să învețe în continuare, un suflet se întoarce în lumea fizică sub forma unui nou-născut. Astfel, sufletul ia un nou chip, așa cum o persoană se îmbracă în haine noi. Părinții bebelușului, întreaga familie, precum și statutul socio-economic sunt atent selectate, pentru a ajuta sufletul să depășească obstacole, să învețe lecții pertinente și să se apropie de perfecțiune.

*Energia nu se pierde niciodată*

Vă amintiți că, în capitolul anterior, am explicat cum fiecare eveniment are un nivel vibrațional ce poate rezona în timp, creând precogniții? Ei bine, fiecare acțiune sau gând își emană propriul set de vibrații. Deși crizele par să producă cele mai puternice unde, chiar și vibrațiile zilnice lasă impresii.

Aceste vibrații karmice au fost descrise ca fiind o formă de energie spiritual-magnetică. Termenul „magnetic” sugerează cum se face că se reîntoarce karma. Ei bine, dacă emiți un anumit tip de karma, aceasta îți se întoarce într-o formă inversă - dragostea pentru alții se întoarce ca dragoste pentru tine. La fel se întâmplă și în cazul karmei negative. Și



ea se va întoarce ca să îți afecteze viața (probabil, sub forma sărăciei, măniei sau tragediei).

Deci, cum poți neutraliza sau echilibra o karma negativă? Simplu: nu reacționezi la ea! Cu alte cuvinte, nu o recrezi sau nu crezi o nouă energie negativă karmică, cu care va trebui să vă confrunțați mai târziu. Doar asimilați-o, experimentați-o și, când e necesar, rezolvați-o cu înțelegere și compasiune.

Deci, ce se întâmplă când reușești să îți purifici și echilibrezi karma? Atunci urci spre un nou nivel. Când părăsești nivelul fizic (sau tridimensional) ajungi la un al patrulea, apoi al cincilea nivel și așa mai departe. Fiecare nivel existențial își are propriul tip de vibrații energetice.

### Evocarea vieților anterioare

Dar, ați putea întreba dumneavoastră, cum își poate aminti mintea ceva despre viețile anterioare, dacă o ia mereu de la început? Evident evocarea acestor vieți cu mintea conștientă este aproape imposibil de realizat, motiv pentru care înțelepții străvechi sugerează faptul că oamenii își pot dezvolta nivelurile de conștiență prin meditație și yoga. În acest fel, veți deveni, în final, conștient de canalele ce transcend mediul înconjurător din prezent și viața actuală.

### Paranormal

O teorie susținută de adepții reîncarnării susține că semnele din naștere sunt, de fapt, răni căpătate în vieți anterioare. Doctorul Ian Stevenson, profesor de psihiatrie la Facultatea de Medicină a Universității din Virginia, a studiat această teorie, precum și alte efecte ale reîncarnării. El a inclus în studiul său celebrul caz al unui indian tlingit din Alaska, numit Victor Vincent. Cu un an înainte de moarte, Victor i-a spus nepoatei sale că va renaște sub chipul următorului ei copil, care va avea un semn corespunzător cicatricei de pe spatele lui. Câțiva ani mai târziu, când s-a născut, copilul - Corliss Chotkin Junior - avea un semn în același loc și de aceeași formă ca și cicatricea lui Victor!

Printre metodele prin care poți evoca viețile anterioare se numără: visele recurente, experiențele clarvăzătoare apărute atunci când vizitezi anumite locuri și temerile iraționale față de activități specifice.

Explorând o parte dintre aceste fenomene neobișnuite, psihoterapeuții moderni au descoperit, accidental, o nouă metodă de evocare a vieților anterioare.

### *Dumneavoastră și propriile vieți anterioare*

Poate că sunteți conștient de experiențele vieților anterioare. Poate că aveți doar o vagă percepție a acestora. Sau poate că nu sunteți sigur că ați avut vreodată o viață anterioară. Dacă vreți să aflați mai multe despre dumneavoastră și despre posibilele vieți anterioare, ce-ar fi să răspundeți la următorul chestionar?

1. Ați fost vreodată atras de o anumită țară, cultură, zonă sau perioadă istorică, fără să vă explicați de ce vă fascinează acel timp sau loc?

2. Ați vizitat vreodată un loc pentru prima oară și vi s-a părut că peisajul și zona vă erau foarte familiare?

3. Sunteți sigur că există o anumită zonă geografică pe care nu ați vrea niciodată să o vizitați, deși nu ați fost niciodată acolo și nu cunoașteți nici un motiv concret pentru care respingeți acel loc?

4. Aveți temeri inexplicabile de fântâni, linii de curent, mulțimi de oameni, spații mici, foc, furtuni sau înălțimi?

5. Ați cunoscut vreodată o persoană, pe care nu numai că erați sigur că ați mai întâlnit-o, dar cunosteți și preferințele sale?

6. Aveți cunoștințe și abilități inexplicabile - cum ar fi înțelegerea unui dialect dintr-o eră de mult apusă, capacitatea de a lucra cu o mașină de cusut sau talentul de a repara ceasuri - pe care nu le-ați învățat niciodată, dar pur și simplu le știți?

7. Ați visat vreodată că sunteți altcineva?

Ce ați obținut? Dacă ați răspuns „da” la multe din întrebări, se pare că sunteți conectat la viețile și experiențele anterioare (și, probabil, la intuiția personală).

Dacă ați răspuns „nu” la majoritatea întrebărilor, experiența vieții trecute nu prea e prezentă. Poate că nu credeți deloc în vieți anterioare sau poate că sunteți un suflet nou și este prima dumneavoastră călătorie.

Ca majoritatea oamenilor, probabil ați răspuns la unele întrebări cu „da” și la altele cu „nu”. În acest caz, puteți încerca să vă dezvoltați capacitățile în acest domeniu. Fie că sunteți complet conștient de viețile anterioare, fie că nu, fie că vă aflați undeva pe la mijloc, continuați să

citiți, ca să aflați mai multe despre trecut și despre cum vă poate ajuta să mergeți înainte întoarcerea în timp.

### *Terapia regresiei într-o viață anterioară*

Mulți terapeuți din întreaga lume practică în prezent un tip de terapie relativ nouă, bazată pe ideea că lecțiile învățate în viețile anterioare pot contribui la soluționarea provocărilor din prezent. Denumită terapia regresiei într-o viață anterioară, această metodă este foarte utilă în conectarea traumelor din viețile precedente cu problemele vieții actuale.

Pentru a rezolva aceste probleme de interconexiune între viețile trecute și cea prezentă, terapeutul conduce pacientul într-o stare modificată de conștiință, de obicei printr-o formă de hipnoză sau relaxare progresivă. El face, apoi, o sugestie de genul: „Să ne întoarcem în perioada când această problemă (fobie, teamă, traumă) a început.” Pacientul va recepta spontan o imagine sau un sentiment care va indica viața respectivă.

O asemenea ședință durează între 60 și 90 de minute. În calitate de client, sunteți conștient de tot ce se întâmplă. Vă veți simți ca și cum ați fi în două locuri deodată sau ați privi un film în care trăiți cu senzația că acțiunea are loc pe ecran (un fel de realitate virtuală ce se desfășoară în propria casă). După aceea, vă veți aminti tot - deși, de regulă, terapeuții înregistrează ședința și vă dau caseta. Terapeutul va discuta, de asemenea, despre viața anterioară care vi s-a revelat și despre provocările din prezent.

Pe măsură ce dezvăluiți și înțelegeți problema apărută în viața anterioară și încercați să îi descoperiți efectele asupra situației actuale, problema începe să dispară. Mai mult, se pare că, cu cât experimentați mai multe regresii, cu atât crește și capacitatea de a vă înțelege viața actuală. Această înțelegere vă ajută să eliminați obiceiurile și credințele negative. Spre exemplu, cineva cu o fobie gravă (cum ar fi teama de apă sau înălțimi) ar putea beneficia din plin de terapia regresiei în viețile anterioare. Ar putea descoperi că într-o altă viață a murit înecat, acest lucru ajutându-l să își îndepărteze teama și fobia.

Dincolo de cuvinte

Fobia este o teama irațională și inexplicabilă. Termenul psihosomatic

descrie o stare fizică produsă sau influențată de starea emoțională a pacientului.

Se pare că anumite tipuri de probleme emoționale pot fi rezolvate simplu și rapid prin terapia regresiei în viețile anterioare, necesitând mai puține ședințe decât terapia convențională. Condițiile fizice categorisite drept *psihosomatice*, de regulă, încep să dispară în terapia regresiei. La un nivel superior, acest tip de terapie vă ajută să descoperiți asupra căror lecții spirituale ar trebui să vă concentrați și ce drum să urmați în viață.

Doctorul Brian Weiss este un cunoscut orator și este autorul unor lucrări de referință în domeniu. Pe website-ul său ([www.brianweiss.com](http://www.brianweiss.com)), este descrisă prima sa experiență cu un client care și-a evocat traumele din viața anterioară, într-o ședință obișnuită de terapie. Inițial, el a făcut sugestia de a se întoarce înapoi, la momentul când a început fobia, presupunând că va fi o întoarcere în copilărie. Spre uimirea și scepticismul său, pacienta a început imediat să vorbească despre o viață anterioară. Se pare că și ea a fost la fel de surprinsă.

#### Căi încurcate

Planificați-vă cu grijă terapia de regresie în viețile anterioare. Părerile experților variază în ceea ce privește intervalul de timp dintre ședințe. Unii recomandă cel puțin șase luni de repaus, pentru a permite minții și sufletului să interiorizeze această informație cu potențial de transformare a vieții. Alții insistă pentru minimum patru ședințe destul de apropiate între ele, pentru a da timp procesării informației și, apoi, pentru a lucra cu ea. Dar intervalul depinde de ce anume decideți dumneavoastră și terapeuții că este mai bine pentru dumneavoastră.

Amintirile femeii păreau să fie cheia coșmarurilor recurente și a atacurilor de anxietate. Scepticismul terapeuților a dispărut când pacienta a început să comunice mesaje din perioadele dintre vieți, inclusiv informații remarcabile despre familia doctorului Weiss și despre fiul său decedat. Terapia vieții anterioare l-a transformat pe doctor într-un expert în această formă specială de terapie.

#### *Consultarea vieții anterioare*

Citirea vieții anterioare de către un medium diferă de o ședință de terapie regresivă. Regresia chiar implică întoarcerea în timp și vizualizarea sau experimentarea vieții respective. Poate fi ca și cum te-ai uita la televizor, păstrând o oarecare detașare. Sau, dimpotrivă, o puteți percepe cu toate emoțiile prin care ați trecut în acea perioadă.

Când ofer oamenilor informații cu privire la viețile lor anterioare, eu de obicei le receptez în același mod ca și informația despre prezent. Sub forma imaginilor, a sentimentelor și a cuvintelor. De obicei, un eveniment dintr-o viață anterioară apare ca o problemă de rezolvat, fiind înconjurat de traume. Acestea amprentează puternic viața individului, care le ia cu sine și în viața următoare. Câteodată, conștientizând aceste evenimente, pacienții găsesc răspunsuri la serioase întrebări, înțelegând de ce acționează în anumite feluri. Mulți dintre ei și-au putut diminua fobiile prin conștientizarea vieților anterioare.

În această privință, unul dintre clienții mei a găsit o astfel de consultație foarte utilă. O doamnă a vrut să știe ce-i pot spune despre fiul său în vârstă de 6 ani, Sean. De regulă, intuiesc trăsături de personalitate, lecții de viață și calități sufletești pe care copilul încearcă să le dezvolte în această viață. Surprinzător, am fost atrasă spre stânga mea (aceasta este partea din care primesc informațiile despre trecut).

Cu ochiul interior, am văzut o scenă dintr-o viață anterioară. Pacienta mea era o fată de vreo 10 sau 11 ani. Avea grijă de fratele ei mai mic, în vârstă de 4 ani (în această viață, fiul ei Sean). I-am identificat ca aflându-se undeva în Europa de Est. Impresia mea a fost că făceau parte dintr-o familie de țigani. Pe măsură ce scena se desfășura, i-am văzut stând într-o piață în aer liber și, pe când atenția surorii a fost distrasă, cineva i-a răpit frățiorul. Sentimentul meu a fost că băiețelul nu a mai fost găsit niciodată. Sora a trăit traumatizată și sfâșiată de vinovăție, datorită iresponsabilității ce a dus la pierderea fratelui său.

Când am deschis ochii, după ce am terminat povestea, am observat că pacienta mea plângea. Suspinând, a strigat: „Acum înțeleg!” Mi-a spus că avea temeri iraționale cum că fiul ei ar putea fi răpit și ea nu l-ar mai vedea niciodată. Căutase chiar și ajutor specializat împotriva acestei anxietăți. Nimic din viața actuală nu-i putea explica acele temeri nerezonabile, dar când le-a privit din perspectiva reacției la o traumă anterioară, ele au dispărut.

Sunteți conștient?

Unul dintre fondatorii națiunii americane, Benjamin Franklin, a fost un adevărat adept al reîncarnării. El și-a susținut această credință în scrierile autobiografice și, mai mult, și-a pregătit epitaful după cum urmează:

„Trupul lui Benjamin Franklin, tipograf, (precum coperta unei cărți vechi, cu sumarul sfâșiat și literele șterse) se odihnește aici, hrană pentru viermi. Dar lucrarea sa nu va fi pierdută, pentru că (așa cum crede el) va mai apărea odată, într-o ediție nouă și mult mai elegantă, revizuită și rectificată de către autor.”

Informațiile despre o viață anterioară îmi parvin în timpul unei consultații sub forma unui conflict din trecut, rămas nerezolvat. Eu prezint informația ca o ocazie pentru client de a-și înțelege tiparele personale influențate de o viață anterioară. Credința mea e că această viață poate sau nu să fie luată literal. Adică, eu pot vedea aici o reprezentare simbolică, mai degrabă decât un eveniment real. În principiu, încerc să aflu care este lecția pe care sufletul o are de învățat în această viață.

Dacă simt că cineva are un conflict semnificativ nerezolvat într-o viață anterioară, recomand ca persoana respectivă să încerce terapia regresiei. Îngrijorarea mea privind aceste ședințe este că ele nu ajută pe cineva să rezolve simplist un conflict. Este ca și cum un terapeut tradițional i-ar spune pacientului: „Ți-e teamă de angajament, deoarece mama ta nu ți-a satisfăcut nevoile emoționale în copilărie.” Deși este adevărat, pacientul nu pleacă spunându-și: „O, acum înțeleg de unde vine această problemă. Acum sunt bine. Nu îmi mai este teamă!” Dimpotrivă, este necesar un mare efort de înțelegere și trebuie manifestată multă răbdare, pentru a rezolva această problemă definitiv.

Deși multe persoane vin la mine în căutare de informații legate de viețile anterioare, eu nu văd rostul acestei căutări doar pentru amuzament. Mai mult de atât, majoritatea au vieți trecute extrem de plictisitoare. Foarte puțini oameni au dus, într-o altă viață, o existență neobișnuită; cei mai mulți au fost mame, soldați, muncitori sau orice altceva - nimic interesant. Ceea ce contează este să aflăm miezul problemei - ce a învățat fiecare, spiritual și fizic, pe parcursul acelei vieți. Ce calități spirituale și sufletești ați dobândit? Ați învățat despre

compasiune, curaj sau dragoste necondiționată? Poate că lecția vieții dumneavoastră a fost să fiți răbdător sau să spuneți adevărul. Acestea sunt aspectele care merită a fi examinate, când vine vorba de o viață anterioară.

## Vibrațiile parapsihice și reîncarnarea

În capitolul precedent am vorbit despre precogniție ca fiind una dintre principalele categorii de PES. Am menționat, de asemenea, o categorie mai puțin cunoscută a PES - retrocogniția. Ambele tipuri de intuiție implică abilitatea de a transcende timpul, pentru a primi informație fără uzul simțurilor fizice.

### Dincolo de cuvinte

Retrocogniția este considerată o formă de PES, în care un individ are o cunoaștere intuitivă a evenimentelor trecute. Puteti folosi clarviziunea și alte simțuri parapsihice, pentru a primi informație retrocognitivă.

Se întâmplă ca unii oameni să aibă vise sau străfulgerări ale trecutului, chiar fără să își dea seama de acest lucru. Ei presupun că au, pur și simplu, un vis simbolic sau că visează un moment istoric care nu îi privește în mod direct. Un motiv pentru care nu își recunosc vechiul sine este acela că aspectul fizic nu se păstrează de la o viață la alta. Din contră, de regulă, se schimbă sexul, rasa, naționalitatea, profesiunea și locația. Ceva, totuși, rămâne neschimbat: sufletul, spiritul sau energia individuală a fiecăruia.

### Călăuzirea primită din viețile anterioare

Deoarece energia karmică este perpetuă, o puteți accesa și dumneavoastră, pentru a învăța cum să vă dezvoltați și încotro să vă îndreptați. A accesa informații nu este deloc ușor. În principiu, mintea conștientă se concentrează asupra vieții actuale, permițând vibrațiilor sufletești să apară, dar numai în timpul somnului sau al stărilor modificate de conștiință, precum meditația. (Acum înțelegeți de ce vă tot sfătuim să meditați?)

O altă teorie referitoare la evocarea vieților anterioare spune că informațiile pot fi readuse la lumină datorită mecanismului energiei

magnetice a vibrațiilor. Această tehnică implică deschiderea minții și receptarea vibrațiilor informației pe care o căutați. Când cereți informații despre fapte de un anumit nivel vibrațional, ele se întorc la dumneavoastră sub forma unor impresii, prin intermediul canalului de energie magnetică.

Conform multor parapsihici - printre care și Edgar Cayce - accesul la informația despre o viață anterioară este posibil, deoarece aceasta există încă și este stocată în *înregistrările de tip akashic*. Aceste documente omnisciente reprezintă o bază de date supremă, conștiincios documentată. Ele conțin informații despre fiecare aspect din viața fiecărei persoane, referindu-se la minte, trup și suflet.

Dincolo de cuvinte

După Edgar Cayce (și după alții), înregistrările de tip akashic reprezintă un fel de memorie universală sau un fel de document invizibil, ce conține tot ce s-a întâmplat vreodată în univers, inclusiv detalii referitoare la fiecare suflet și la fiecare viață trăită.

O altă teorie susține că date și detalii specifice, provenite sau nu din planul akashic, vă pot fi trimise de ființe care vă asistă în viața actuală. Unele persoane le numesc îngeri păzitori și cred că ar putea fi corelate chiar la relațiile avute în viețile anterioare. Sursa acestui material - fie că e dintr-o viață anterioară, o fantezie, din copilăria timpurie sau din orice altceva - nu este atât de importantă. Când vine vorba de rezolvarea problemelor, mulți terapeuți spun că lucrează cu materialul adus de client, ca mod de a scoate la suprafață conflicte inconștiente. Desigur, nu toți terapeuții sunt de acord asupra acestei probleme.

*Visând un apel de trezire*

În copilăria mea (Lynn este cea care vă vorbește), am avut o serie de coșmaruri recurente. Visam o casă imensă, în care se pare că locuiam. De multe ori, se făcea că o parte din casă era arsă, iar eu mă plimbam prin ea căutând ceva ce nu puteam găsi. Într-unul din vise, îmi amintesc că stăteam afară, privind-o cum arde din temelii. Priveau și oamenii din sat, dar eu eram stingheră, absentă, plângând în hohote.

La vârsta de 20 ani (în această viață), am cunoscut un bărbat cam de vârsta mea. Într-o seară, la cină, a menționat întâmplător că făcuse un



curs de reîncarnare și că participase la o regresie în viețile trecute. Subiectul m-a fascinat și l-am întrebat ce anume și-a amintit. Primele sale cuvinte au fost: „Mi-am amintit o casă mare...” Spre jena mea, brusc am izbucnit în plâns. Am luat o bucată de hârtie și am desenat planul casei din visele copilăriei mele. Era aceeași casă pe care o văzuse și el.

Ceea ce am putut reconstitui împreună a fost că fusesem căsătoriți în acea viață și avusesem doi copii. El a descoperit că îl înșelasem cu cineva din sat și si-a dat seama că nu era tatăl copiilor.

Pentru a mă pedepsi, a incendiat casa - fără a-și da seama că înăuntru erau și copiii, decât atunci când era prea târziu. Și-a amintit că s-a sinucis la scurt timp după aceea. Iar eu îmi amintesc că am fost supusă oprobiului public. În final, am părăsit zona respectivă și am mai trăit doar câțiva ani, mutându-mă dintr-un oraș într-altul, până la o moarte timpurie.

După această experiență, l-am mai văzut pe acel tânăr doar de câteva ori (în această viață, oricum) și nu am mai avut „visul casei”, dar ceea ce am aflat a fost că în viața anterioară obișnuiam să judec oamenii. Eram o femeie foarte bogată, care se pare că trăia separat de oamenii obișnuiți. Consideram că felul meu de a fi era cel mai bun, că îl aveam pe Dumnezeu de partea mea și că el mă recompensase cu această viață privilegiată. După incendiu, mi-am dat seama că tot ce aveam era averea materială, că nu aveam prieteni adevărați, iar viața mea nu avea nici o semnificație - nimic remarcabil la nivel spiritual sau lăuntric. Totuși, curând după tragedie, am început să trăiesc printre oameni obișnuiți.

Cred că acea viață m-a făcut să înțeleg acum oamenii din toate păturile sociale și mi-a dat capacitatea de a vedea lucrurile din toate perspectivele. M-a forțat, de asemenea, să mă gândesc la lucruri precum iertare și judecată. Și consider că toate aceste lecții mi-au fost extrem utile în munca pe care o fac acum.

*Recunoașterea lecțiilor karmice despre viață*

Pentru a deveni mai conștient de viețile anterioare și pentru a lua contact cu ele, încercați să vă observați reacțiile specifice la ceea ce vă înconjoară. De asemenea, încercați să evitați a vă judeca și a judeca ceea ce vedeți conform sistemului de credințe încetățenite (în special

cele care nu implică reîncarnarea).

### Exercițiu de regresie

Acest exercițiu e conceput pentru a vă ajuta să rezolvați un aspect al vieții dumneavoastră care a rămas nerezolvat - de exemplu, teama de a spune ce gândiți, teama de angajament sau de luarea deciziilor ori inabilitatea de a renunța la o veche relație. De obicei, primul lucru care vă vine în minte este aspectul ce trebuie urmărit. Notați-vă problemele în cele ce urmează:

Acest exercițiu folosește o tehnică de regresie. S-ar putea să doriți să îl înregistrați pe o casetă sau să rugați pe cineva să vi-l citească.

1. Începeți prin a închide ochii. Nu țineți mâinile sau picioare încrucișate. Relaxați-vă. Inspirați adânc și expirați lent. Continuați să inspirați lent și adânc de câteva ori și concentrați-vă asupra respirației. Apoi reveniți la respirația normală.

2. Vizualizați un cerc de lumină albă, formându-se în fața dumneavoastră. Acum aduceți cercul de lumină deasupra capului și lăsați-l să vă învâluie de sus până jos. Nu vă grăbiți și lăsați orice zonă întunecată sau greoaie să se acopere de alb. Umpleți orice spațiu cu lumină albă. Închipuiți-vă că această lumină plutește prin dumneavoastră, apoi vă înconjoară, protejându-vă.

3. Bucurați-vă de acest sentiment de relaxare și siguranță. Permiteți unui sentiment de liniște să se împrăștie prin tot corpul.

4. Acum, imaginați-vă că sunteți dus într-un loc unde vi se va arăta viața anterioară în care s-au manifestat cel mai acut chestiunile care vă îngrijorează acum.

5. Sunteți condus într-un templu. Această frumoasă clădire are o ușă dublă, de dimensiuni colosale, plasată sub niște arcade imense, spiralate. Un set masiv de scări din piatră conduce spre intrare. Concentrați-vă astfel încât în fiecare clipă să observați noi detalii despre acest minunat loc... Iată, acum sunteți singur, stând în capătul scărilor, privind spre uși, în așteptare... Începeți să urcați scările. Observați duritatea granitului de sub tălpi, în timp ce pantofii ating fiecare treaptă.

6. Când ați ajuns sus, așezați-vă sub imensele uși de lemn. Respirați adânc, faceți o pauză, apoi întindeți mâna pentru a simți textura lemnului.

7. Deschideți ușa și pătrundeți într-o încăpere vastă, plină de lumină. În aer se simte mirosul dulce de tămâie. Vă simțiți copleșit de nemișcare și de măreția scenei.

8. Privind împrejurimile, observați că nu sunteți singur. Un bătrân

amabil, îmbrăcat într-o robă lungă, se apropie de dumneavoastră și vă apucă afectuos de mână, arătând spre o ușă aflată în celălalt capăt al încăperii. Merge cu dumneavoastră, apoi treceți prin ușă înaintea lui, coborând o scară de piatră. Treptele sunt înguste și uzate de vreme și duc la subsol. Continuați să coborâți aceste trepte. Simțiți cum pătrundeți din ce în ce mai în adânc, mai aproape de fundația templului.

9. La picioarele scârilor, bătrânul vă spune că el este gardianul sălii cu documente și că vă aștepta. Vă cere să-i explicați în câteva minute ce anume căutați acolo, îi spuneți că sunteți în misiune de auto-explorare și îi cereți să vă arate o viață trecută, care să vă ajute în înțelegerea de sine. Bătrânul vă ascultă atent explicațiile și vă acceptă cererea, aprobând din cap.

10. Acum bătrânul gardian vă face semn să îl urmați. Pare că plutiți în urma robei sale lungi, pe măsură ce traversați coridoarele nesfârșite, alunecând pe lângă rafturile ticsite cu cărți. În sfârșit, se oprește în fața unei uși. Stă acolo câteva momente, înainte de a vă arăta o altă ușă, pe care dorește să o deschideți dumneavoastră.

11. Când intrați în această cameră, sunteți pe cale de a accesa o viață anterioară. Vă simțiți complet în siguranță, în momentul în care vă observați sinele anterior. Gardianul vă îndeamnă să deschideți ușa și să intrați. În momentul trecerii, simțiți că vă transformați, trecând într-un alt spațiu și timp.

12. Acordați-vă câteva momente, ca să observați cine sunteți. Asimilați ce vedeți și simțiți, cu calm, cu pasivitate și fără emoție. În câteva momente, vă veți pune întrebări despre ceea ce vedeți. Mai târziu vă veți aminti totul, dar deocamdată, pur și simplu, observați ce vă înconjoară.

Cu ce haine sunteți îmbrăcat?

Din ce material sunt ele confecționate?

Purtați ceva pe cap?

Sunteți bărbat sau femeie?

Ce culoare are pielea dumneavoastră? Ce culoare are părul?

Sunteți într-un interior sau într-un spațiu deschis?

Cum arată locul în care vă aflați?

E noapte sau zi? Frig sau cald?

Sunteți singur sau însoțit?

Ce faceți în momentul respectiv?

Ce limbă vorbiți?

În ce țară sunteți?

13. Pe măsură ce scena din fața dumneavoastră continuă să se desfășoare, puneți-vă următoarele întrebări:

Ce am învățat în această viață?

Ce *nu* am învățat?

La ce lucruri m-am priceput în această viață?

Recunosc pe cineva?

Cine îmi este mamă... tată.... soț sau soție...? Cine sunt prietenii mei apropiați? Am copii? Cine sunt ei?

Ce pot prelua din trecut, pentru a-mi folosi în viața actuală?

14. Acum, ca personalitate a acestei vieți anterioare, completați următoarele

două propoziții:

„Niciodată nu voi ...“

„Întotdeauna voi ...“

15. Mai acordați-vă câteva minute, pentru a vizualiza până la sfârșit această viață. Terminați orice a fost lăsat neterminat.

16. Acum sunteți gata să ieșiți pe ușa pe care ați intrat. Gardianul vă așteaptă dincolo de ușă. Vă îndeamnă să îl urmați încă o dată prin biblioteca-labirint, către scara ce duce înapoi la templul luminos. Mergeți în urma bătrânului, urcând împreună scările de la pivniță. Vă conduce de-a lungul imensului coridor, plin de lumină, către ușa pe care ați intrat inițial în templu.

17. Pășiți afară din templul frumos și strălucitor, apoi coborâți lent treptele de piatră. Pe măsură ce vă mișcați picioarele, conștiința normală se reinstalează încet-încet. Ajuns la baza scării, sunteți complet conștient de ceea ce vă înconjoară.

18. Acordați-vă un moment, pentru a nota în jurnalul dumneavoastră parapsihic. Scrieți în detaliu tot ce vă amintiți. Simțiți că ați primit un răspuns cu privire la ceea ce vă îngrijora de la bun început? Dacă da, ce credeți că ați învățat?

Ați aflat ceva nou despre dumneavoastră? Se prea poate să fi avut o revelație extraordinară. Poate v-ați dat seama ce trebuie să schimbați, poate ați aflat câte ceva despre istoricul reacțiilor emoționale. Sau poate veți deveni mai conștient de ceea ce sunteți, influențat - și detașat - de locul în care vă aflați acum. Acesta este un alt mod de a vă dezvolta

conștiința!

Deschiderea către capacitățile retrocognitive vă va dezvolta mintea și intensifica receptivitatea față de toate aspectele parapsihicului. Conectarea la alte timpuri, minți și poate chiar la o minte superioară va duce la dezvoltarea unei conștiințe parapsihice mai profunde și mai extinse.

Și fiindcă veni vorba despre dezvoltarea conștiinței, pregătiți-vă de o dezvoltare majoră! Următorul capitol va acoperi o temă în mare vogă acum 100 de ani (și care revine în forță): lumea spiritelor! Cu siguranță, aceasta poate transcende barierele și largi orizonturile fiecăruia.

*Ce trebuie să rețineți:*

- > Conform teoriei reîncarnării, fiecare parcurge o serie continuă de vieți.
- > Toate acțiunile reflectă legea karmică a cauzei și efectului: ceea ce faceți se întoarce la dumneavoastră.
- > Viețile fiecărui suflet sunt special proiectate pentru a stimula dezvoltarea spirituală a ființei umane.
- > Intuiția vă ajută să înțelegeți și să extrageți învățăminte din viețile precedente anterioare.

## Capitolul 17

### Mesaje de dincolo — limitate, medii și extinse

*În acest capitol:*

- > Comunicând cu lumea de dincolo
- > Mesager, medium sau șarlatan?
- > Mesaje și semnificații
- > Rolul ghizilor spirituali

Doar pentru că nu puteți vedea ce se află în fața dumneavoastră, asta nu înseamnă că acolo nu se află nimic. Aceasta a fost tema întregii cărți, nu-i așa?

Și acest capitol continuă pe aceeași temă, discutând despre sufletele vii și moarte ale oamenilor (încă existente printre noi), disponibile pentru consultații și informații - disponibile pentru dumneavoastră, dacă știți cum să comunicați cu ele.

Astfel că puteți comunica cu mătușa preferată, cu învățătoarea dumneavoastră, cu un drag prieten plecat dintre cei vii sau chiar cu cățelul din copilărie. Puteți cere sfaturi și alinare de la cei decedați sau puteți intra în contact cu ei doar pentru a-i saluta. Decizia vă aparține - pe cine doriți să contactați și ce anume doriți să aflați despre lumea de dincolo?

Comunicând cu lumea de dincolo

În concordanță cu teoriile emise de cei care se pricep, oamenii pot comunica cu ființele eterice pe diferite niveluri. O persoană care comunică cu spiritele este numită *mesager spiritual*, spiritist sau medium parapsihic. Astăzi, mulți oameni preferă denumirile de „mesager spiritual” sau „medium parapsihic” pentru cei care comunică cu lumea de dincolo, fiind de părere că termenul de „spiritist” sună demodat. Totuși, unii practicanți ai acestei arte continuă să se numească pe sine spiritiști. Alți oameni folosesc toți acești termeni într-un mod interschimbabil. Mai există și o altă categorie de oameni - cei care fac diferența între un medium (considerând că acesta comunică cu spiritele celor decedați) și un mesager (considerând că acesta intră în contact cu sinele superior și cu îngerii, transmițând mesaje destinate desăvârșirii

sufletului și dezvoltării spirituale).

Înainte de a intra în lumea mesagerilor spirituali, sunteți pregătit pentru o glumă? Oricum, noi suntem! Iată cum sună: în urma evadării din închisoarea locală, un medium era căutat de detectivi. S-a început căutarea acestuia, prin intermediul presei, fiind descris un bărbat blond, de statură mică, văzut ultima dată purtând o haină sport, de culoare neagră. Titlul din ziar pentru acest subiect era: „Pe larg, despre un medium mic!” Acum, înapoi la ale noastre...

La începutul acestui capitol, când discutăm despre *comunicarea spirituală* (arta practică de un medium parapsihic), ne refeream, realmente, la contactul cu spiritele. Cu alte cuvinte, e vorba despre comunicarea dintre spirite (fie spirite ale oamenilor care au trăit odată, fie unele care n-au avut niciodată un corp) și ființe umane care încă trăiesc. Mulți oameni își folosesc abilitățile speciale în acest domeniu, pentru a comunica cu cei dragi care au trecut în neființă. Folosind tehnici de comunicare spirituală, puteți comunica cu rudele dispărute, cu rudele altor persoane și, de asemenea, cu ghizii spirituali.

Dincolo de cuvinte

Comunicarea spirituală reprezintă procesul de comunicare cu spiritele. O persoană care comunică în acest fel se numește mesager spiritual, medium sau spiritist.

Se prea poate să fi auzit de anumiți mesageri spirituali faimoși, cum ar fi: John Edwards, James Van Praagh, Sylvia Browne, John Holland sau George Anderson.

Acești profesioniști au capacitatea de a ajuta oamenii să comunice cu spiritele celor morți. Spre exemplu, în emisiunea TV a lui John Edwards, *Crossing Over*, acesta transmitea mesaje provenind de la persoane decedate oamenilor din public, care erau dornici să afle informații. În ultimii ani, popularitatea unui medium și a mesajelor transmise de el a crescut încontinuu. Astăzi, însă, interesul publicului pentru lumea de dincolo și pentru mesajele acesteia nu mai reprezintă un fenomen inedit.

**Mesageri spirituali faimoși în istorie**

Surorile Fox, trei tinere femei din Rochester, New York, au adus

pentru prima dată în atenția publicului fenomenul de „ciocănit în masă” - semnalul pentru prezenta unui spirit în timpul unei așa-numite *ședințe de spiritism (séance)* - iar asta se întâmpla în anul 1848. Entuziasmul în ceea ce privește lumea de dincolo a continuat cu ridicarea în aer a meselor și a altor obiecte, ducând apoi la dezvoltarea, în următoarele decenii ale secolului al XIX-lea, ale extrem de popularei mișcări spiritualiste.

Până la mijlocul secolului al XIX-lea, spiritualismul ajunsese să aibă două milioane de adepți! Devotați acestei mișcări, ei credeau în viața de după moarte, considerând că cei morți puteau și chiar erau dornici să comunice cu cei vii. Spiritualismul devenise atât de evoluat, încât la 15 ani de la apariția primului spirit - grație surorilor Fox - o lege a fost propusă spre votare în Congresul Statelor Unite, având rolul de a înființa un comitet de investigare a fenomenului spiritualist.

Dincolo de cuvinte

O *ședință de spiritism (seance)* reprezintă o întâlnire sau sesiune în care mesagerul încearcă să comunice cu spiritele celor morți.

Un medium faimos al vremii a fost și D.D. Home, a cărui reputație privind abilitățile deosebite și integritatea remarcabilă i-a asigurat un loc în cărțile de istorie. Printre demonstrațiile acestuia în timpul *ședințelor de spiritism* s-au numărat următoarele: și-a levitat propriul corp, a reușit să facă un spirit invizibil să cânte la acordeon și a făcut simțită în aer prezența mâinilor unor spirite, cu scopul de a turna apă în pahar - fără să scape nici o picătură.

Un alt medium faimos în timpul său a fost Nettie Colburn, mesager în transă, ai cărui ghizi spirituali l-au sfătuit chiar și pe președintele Lincoln. Între 1861 și 1863, doamna Lincoln a chemat-o pe aceasta la Casa Albă, pentru a-i cere informații și sfaturi în legătură cu diferite subiecte, cunoscut fiind faptul că președintele Lincoln a urmat acele sfaturi în multe ocazii. Ghizii spirituali ai acesteia l-au sfătuit pe Lincoln să nu amâne Proclamația de Emancipare, prin care erau eliberați negrii din sclavie. De asemenea, l-au sfătuit cum să ridice moralul trupelor de soldați yankei, sfat care a funcționat.

Lenore Piper, născută în anul 1859 în New Hampshire, a fost aproape toată viața ei medium în Boston. Cunoscută ca fiind un bun



medium în transă, aceasta a fost investigată de William James, filosof și psiholog ce a studiat la Harvard. După experiența avută cu doamna Piper, el a spus următoarele: „Cu cât știința va nega existența acestor fenomene excepționale, cu atât îmi va scădea încrederea în ea.”

Doamna Piper a avut o întâlnire cu un spirit numit dr. Phinuit, care se pare că știa totul despre William James. În timpul ședinței (care a durat o oră), spiritul invocat de doamna Piper i-a transmis acesteia informații privind o scrisoare primită recent de James de la una din mătușile sale din New York, în care erau incluse detalii privind dispariția unei veste și a unei păuri. Până și scepticul James a fost forțat să admită: „Pe cât de ne semnificative par aceste lucruri mici atunci când sunt citite, pe-atât au mai mare efect atunci când se acumulează unul după altul.”

În cele din urmă, doamna Piper a început să lucreze ca medium pentru Societatea de Cercetări Psihice, în timp ce un detectiv particular (angajat de societate) se asigura că aceasta nu primește informații specifice despre persoanele cărora le efectua citiri. Niciodată nu a fost găsită vreo o dovadă care să indice faptul că informațiile de care dispunea ar fi provenit dintr-o altă sursă decât ghizii ei spirituali.

Desigur, anumiți mesageri din vechime erau tentați să-și desfășoare ședințele într-o formulă interesantă și dramatică. Erau, într-un anume fel, actori. Interesant e că anumiți spirițiști, considerați într-adevăr intuitivi, cum ar fi Eusapia Palladino, erau câteodată captivați de actul de înfrumusețare a propriilor demonstrații. Bineînțeles, acest aspect a pus sub semnul întrebării tot efortul onest pe care ei și partenerii lor l-au depus de-a lungul timpului.

### *Cum lucrează un medium*

Înainte de a acționa ca un medium, trebuie să căutați în mod activ îndrumarea unui spirit. Într-adevăr, un principiu elementar în această lume intuitivă este că fiecare ființă umană (inclusiv dumneavoastră) este liberă, așa că nici un spirit nu poate forța o ființă (sau pe sine însuși) să facă ceva împotriva voinței sale. Un spirit nu poate comunica cu un mesager (sau spiritist), dacă acesta nu este de acord; de fapt, un spirit trebuie solicitat de un medium, înainte de a se stabili un contact sau înainte ca acesta să înceapă să transmită mesaje. Deși mulți oameni consideră că a comunica cu un spirit înseamnă să comunici cu cineva

cunoscut care a trecut în neființă, totuși, nu despre asta vorbim noi aici.

### Căi încurcate

Un lucru important pe care pe care trebuie să-l rețineți este că, și pe tărâmul spiritual, rimează voința liberă. Întotdeauna dețineți controlul, atunci când chemați un spirit sau când doriți ca acesta să plece. La fel, dacă un spirit vă sugerează să faceți ceva ce vi se pare greșit, nu o faceți, dar căutați un specialist în acest domeniu, pentru a înțelege ce se întâmplă.

Așa cum prezintă lucrurile John Holland - autorul excepționalei cărți *Born Knowing: A Medium's Journey - Accepting and Embracing My Spiritual Gifts* (*Cunoașterea înnăscută: Jurnalul unui medium - Acceptarea și adoptarea darurilor mele spirituale*), editată la Hay House, în anul 2003 - un medium dispune în mod natural de o anumită vibrație energetică. Lumea spirituală, care există tot timpul în jurul nostru, vibrează într-un spectru mai înalt decât lumea fizică. Singurul lucru care ne desparte de lumea spiritelor este această diferență de frecvență vibrațională. Un medium fie dispune de o vibrație superioară pentru a reuși să realizeze contactul inițial, fie mărește nivelul de vibrație comparabil cu cel din lumea spiritelor. În același timp, spiritul care își dorește să intre în contact cu omul își va micșora nivelul vibrațional pentru a-l întâlni pe medium.

Fiecare medium are, bineînțeles, tehnica sa proprie de a-și mări nivelul vibrațional. Deși unii intră în transă și, atunci când se trezesc, nu-și mai amintesc ce s-a întâmplat (așa cum se prezintă adesea în filmele hollywoodiene), asta nu înseamnă că așa se întâmplă de fiecare dată. Unii sunt perfect conștienți de ceea ce se întâmplă în jurul lor în timp ce ei transmit mesaje și chiar își pot întrerupe comunicarea cu spiritul, după care o pot relua. Alții lucrează cu stări modificate (intermediare) de conștiință, considerând că această metodă este cea mai eficientă.

### Stări modificate de conștiință

Există trei categorii principale de comunicare cu un spirit, ce se întind de-a lungul unui spectru. Toate implică, la un anumit nivel, o stare modificată de conștiință:

- > comunicare pe deplin conștientă;
- > comunicare în transă ușoară;
- > comunicare în transă profundă.

Un medium care comunică cu un spirit într-o stare de deplină conștiință își mărește nivelul vibrațional și, în același timp, poate interveni, oprind și reluând procesul. Transa din timpul unei comunicări cu spiritul apare atunci când cineva pare a fi pătruns într-o altă lume. O transă ușoară este mai puțin intensă, iar informațiile pot fi schimbate în mod telepativ între spirit și mintea medium-ului. O transă profundă implică pierderea completă a conștiinței medium-ului, mai ales atunci când spiritul intră în corpul său.

Deși stereotipurile tradiționale portretizează mesagerii spirituali ca fiind într-o transă continuă, cei din vremurile actuale sunt înclinați să rămână mult mai conștienți în timpul comunicării cu spiritul. Totuși, fiecare își are maniera proprie de a lucra. Confortul personal și dezvoltarea intuitivă a fiecăruia este ceea ce contează cel mai mult.

Sunteți conștient?

Jon Klimo - profesor de parapsihologie la Școala de Psihologie Integrativă Rosebridge din Concord, California, și autor al cărții *Channeling: Investigations in Receiving Information from Paranormal Sources* (*Comunicarea spirituală - investigații privind receptarea informațiilor din surse paranormale*), ediția a doua, apărută la North Atlantic Books, în anul 1998 - descrie o formă de comunicare neîngrădită cu spiritele, pe care o numește „comunicare deschisă”. De asemenea, el susține că multe personalități ale trecutului (inclusiv Moise, Solomon, Mahomed și Merlin) au practicat comunicarea cu spiritele.

*E cineva acasă?*

Pentru a începe, medium-ul apelează lumea spiritului - fie prin sentimente, fie prin gânduri. Unii ar putea avea o frază sau anumite ritualuri, pe care să le repete mental, ca modalitate de a se pregăti pe ei înșiși. Dar în majoritatea cazurilor, pur și simplu, își exprimă intenția de a comunica. Rețineți că multe dintre comunicările cu spiritele se desfășoară în tăcere - cuvintele sunt transmise telepativ.

După ce medium-ul devine receptiv față de acest tip de mesaje prin creșterea vibrației, începe procesul de comunicare. Astfel, medium-ul

intră într-o stare intermediară de conștiință. Dacă metoda lui este aceea de a intra într-o stare nemodificată de conștiință, își va deschide câmpul energetic ce-l înconjoară formând un fel de uniune sau își va deschide mintea spre o comunicare telepatică, în timp ce rămâne conștient de ceea ce se întâmplă în jurul său.

După ce a stabilit o conexiune cu ghizii spirituali sau cu alte spirite care acceptă să comunice, mesajul începe să fie transmis. La început, conexiunea poate fi un pic necizelată. Dar, cu cât medium-ul și spiritul încep să se unească, cu atât informația devine mai clară. Dacă medium-ul consideră că legătura nu este bună, poate cere o clarificare, poate vizualiza o mai bună conexiune sau îi poate cere spiritului să nu mai transmită.

Anumiți mesageri consideră că mesajul nu este transmis în mod strict de către spirit, ci că, mai degrabă, există o colaborare între medium și spirit. O analogie ce se poate face în cazul acestei relații este aceea cu un translator - deși vorbitorul oferă informații într-o singură limbă și cu aceleași cuvinte, fiecare translator care îl ascultă îi poate traduce mesajul în mod diferit.

La ce să ne așteptăm de la un medium parapsihic

Așa cum am menționat anterior, puteți considera un medium ca fiind o legătură între lumea materială și cea spirituală; un traducător al limbajului spiritual în forma lexicului uman. Mesajul original poate apărea într-o ordine secvențială și clară sau în imagini abstracte. Pentru a sorta aceste informații și a le da un sens, un medium trebuie să fie flexibil, inteligent, educat, curios, deschis, imaginativ și chiar empatic. El trebuie să se elibereze de sine, de propriile convingeri, trebuie să vadă lucrurile din multe perspective și, câteodată, din mai multe perspective simultan. Acest lucru este important, pentru că lumea spirituală relevă informația sub mai multe dimensiuni - dincolo de cea tridimensională (fizică) și chiar cvadridimensională (în timp).

SOS, Intuiția!

Atunci când vă aflați într-o ședință cu un medium, e posibil să observați o schimbare în vocea acestuia, în momentul în care intră în contact cu un spirit. Vocea lui din timpul comunicării cu spiritul este foarte diferită de

cea uzuală și poate avea un accent ce nu îi aparține în mod natural. Dar această voce schimbată nu poate reprezenta, totuși, o dovadă certă a prezenței spiritului.

Un medium poate oferi informații aparent nerelevante. Cu timpul, semnificația acestora capătă un sens profund. Spre exemplu, poate nu înțelegeți de ce ați primit un anumit mesaj, atunci când ceva dezamăgitor vi s-a întâmplat, dar într-o zi vi se va oferi o oportunitate, iar acest mesaj vă va ajuta. Și iată că ajungem cu gândul la ideea că toate sunt corelate cumva. Un tipar perfect se ascunde sub un haos aparent. Din multe motive, informațiile transmise prin comunicare spirituală nu sunt prea diferite de cele transmise prin citire intuitivă. Este doar o altă cale prin care intuiția ne oferă informații. Dacă această temă vă interesează, exersați înainte de a vă programa o ședință cu un medium. Cartea lui Carole Lynne, *How to Get a Good Reading from a Psychic Medium (Cum să obții o bună citire din partea unui medium)*, publicată la Red Wheel/Weiser, în anul 2003, include nenumărate informații ce vă pot pregăti și ajuta să vă definiți cerințele.

Dacă doriți să găsiți un medium foarte bine pregătit, poate ar trebui să-l căutați la Asociația Națională Spiritualistă a Bisericilor (NSAC - National Spiritualist Association of Churches). Într-adevăr, mișcarea spiritualistă este încă vie! NSAC este cea mai veche organizație de acest fel - a fost înființată în anul 1893! - și este cea mai mare instituție devotată „Științei, Filosofiei și Religiei Spiritualismului Modern” din Statele Unite. Bisericile spiritualiste din toată țara țin în mod regulat slujbe, cu rugăciuni și imnuri. De asemenea, o parte dintre aceste slujbe este dedicată comunicării spirituale - practicanți experimentați transmit oamenilor mesaje binefăcătoare de pe lumea cealaltă. Pentru a afla dacă există o Biserică Spiritualistă în apropierea dumneavoastră sau pentru a afla mai multe despre NSAC, vizitați site-ul [www.nsac.org](http://www.nsac.org). Cu cine doriți să vorbiți (și de ce)?

Spiritele cu care se poate comunica coexistă pe mai multe niveluri. Unii oameni se referă la aceste niveluri ca la niște dimensiuni. Ideea e că oamenii trăiesc într-o lume tridimensională reprezentată de realitatea fizică și au tendința de a evolua către dimensiuni superioare, într-adevăr, unii oameni consideră că spiritele există pe mai mult de un

nivel, fie chiar și simultan. Există o gamă foarte largă de credințe, referitoare la cine sunt acești ghizi spirituali și de unde vin ei. În funcție de persoanele cu care discutați, ghizii pot fi considerați: extraterestri, ființe umane, maeștri iluminați, îngeri, zei și zeițe, puteri universale, un sine superior sau, poate, mintea universală. Cu atâtea opțiuni la dispoziție, începem să credem că, totuși, cineva, acolo sus, își poate face puțin timp ca să vorbească și cu noi. Și cineva chiar face acest lucru - nu pentru a se amuza, ci pentru a ne oferi informațiile de care avem nevoie, în vederea drumului spiritual spre cunoaștere și dezvoltare.

### *Comunicarea cu spiritele celor dragi*

Când se vorbește despre contactarea spiritelor, majoritatea oamenilor se gândesc la comunicarea cu cei dragi, care au plecat dintre noi. Conform unui studiu făcut în anul 1991 prin Programul Internațional de Cercetare Sociologică, 40% din populația americană a luat, la un moment dat, contact cu cei morți. Unii oameni au avut senzația prezenței lor în apropiere, alții i-au auzit sau chiar văzut.

Mulți oameni simt consolare și confort psihic la ideea că cel drag a trecut pe un alt tărâm, dar că este încă lângă ei, deși într-o altă dimensiune. Alții au avut parte de vizite frecvente din partea celui drag, întâlniri ce au implicat o serie de conversații, cu rolul de a-l ajuta pe cel încă în viață să-și clădească o nouă existență și să se elibereze de sentimentele negative, cum ar fi vinovăția față de cel dispărut. Acest tip de experiențe se întâmplă, de obicei, în mod spontan, fără ajutorul unui medium. Adică, individul își pune în aplicare propriul mod de comunicare cu cel drag. Dar dacă cel drag nu vă contactează? Mulți oameni par deranjați de ideea că spiritele celor dragi nu iau legătura cu ei. Dar, de fapt, iau. Suntem atât de influențați de emisiunile TV și de filmele creatoare de senzațional, încât suntem tentați să credem că orice informație transmisă de un spirit trebuie să fie un eveniment mareț și dramatic. În viața reală, rareori se întâmplă așa. De cele mai multe ori, spiritul celui drag vine la dumneavoastră prin sentimente, străfulgerări de memorie sau printr-un gând trecător. Nu uitați, conform preceptelor de bază ale comunicării spirituale, lumea spiritelor se află în permanență în jurul nostru. Deci, cei dragi care au trecut în neființă sunt lângă dumneavoastră. Dacă nu vedeți sau nu simțiți mesaje transmise de un

spirit, liniștiți-vă, respirați, continuați să meditați... și tot așa, până când vă veți stăpâni conștiința parapsihică.

Sunteți conștient?

Mulți oameni primesc semnale de la cei dragi în vis. Există persoane care au avut vise în care o cunoștință le transmitea mesaje referitoare la moartea ei. Apoi, în momentul trezirii, au primit realmente vestea morții respectivei persoane - în circumstanțele descrise în vis.

*Comunicarea cu ghizii spirituali*

Mulți profesioniști cu activitate de medium primesc informații de la ghizii lor spirituali pentru a-și ajuta clienții. Spre exemplu, într-o ședință, un medium îi poate solicita anumite informații ghidului său spiritual, pentru a-și îndruma clientul. Medium-ul îi poate cere ghidului spiritual să aducă un mesaj de la persoana dispărută cu care vrea să discute clientul. Alternativ, ghidul medium-ului poate comunica cu ghidul clientului.

Așa cum am discutat în capitolul 6, ghizii spirituali există pentru a vă iubi, sprijini și încuraja. De asemenea, ei dau sfaturi bune de urmat. Iată o poveste care nouă ne-a plăcut: o anumită doamnă cu funcția de secretar de stat, cunoscută ca o maestră în cercurile de parapsihici a fost pusă în fața deciziei de a se pensiona mai devreme, dintr-o instituție de prestigiu. Pentru a se hotărî, s-a retras într-o casă de la țară și a petrecut câteva zile meditănd asupra situației, într-un final - în urma sfaturilor date de ghizii spirituali - s-a hotărât.

Deși toată lumea a considerat nefirească decizia ei, și-a anunțat dorința de a se retrage mai devreme, în ciuda faptului că, pentru a beneficia de drepturi depline de pensie, mai avea de lucrat în instituție încă un an. Dar, după șase luni, departamentul în care lucra a fost desființat. Ea se cruțase de anxietatea, dezamăgirea și amărăciunea pe care colegii rămași în instituție au trăit-o. Și astăzi acordă ghizilor ei credit pentru acea decizie. (Are și o pensie destul de mare, cu care se descurcă.)

Această femeie își contactează ghizii spirituali în calitate de prieteni și sfătuitori, solicitându-le ajutorul în orice situație. Am putea spune că ea, mai degrabă, își folosește intuiția drept ghid. În mod clar, a învățat să aibă încredere în ghizii ei spirituali, întreținând o relație personală cu

aceștia, și foarte rar comunică cu spiritele ei pentru alte persoane. Iar când îi sunt transmise semnale referitoare la alte persoane, încearcă să le ajute prin sugestii subtile, însă fără a le comunica sursa.

### Paranormal

La scurtă vreme după ce a absolvit liceul în Miami, în anul 1940, una dintre prietenele lui Lynn i-a dat unui ofițer naval, cu care se întâlnea, inelul său, care avea gravat un însemn egiptean. Într-o călătorie pe mare, nava acestuia s-a scufundat și toți cei de pe vas s-au înecat. Mulți ani după ce aceasta s-a căsătorit, a participat la o ședință cu un medium. În timpul discuției, medium-ul i-a spus că un marinar a încercat să o contacteze. La început, prietena lui Lynn nu a fost sigură asupra identității bărbatului; locuind multă vreme în Miami, cunoscuse mai mulți ofițeri de marină. În fine, medium-ul a menționat inelul cu simbol egiptean, moment în care totul s-a clarificat, în același timp, ea și-a dat seama că nimeni nu mai știuse de cadoul făcut marinarului.

În replică la toate acestea, ghizii unor mesageri spirituali au cerut ca informațiile transmise de ei să fie împărtășite lumii întregi, în anul 1963, Jane Roberts a devenit primul mesager care a făcut acest lucru într-o formă tipărită. Cu ajutorul ghidului său, Seth, ea a publicat nu doar un bestseller, *Seth Speaks (Seth vă vorbește)*, ci și o mulțime de alte cărți, înainte de a muri, în anul 1984. Publicul era atunci pregătit să primească mesajul lui Seth asupra realității multidimensionale și asupra potențialului fiecărei persoane de a da o formă acestei realități. Și Sanaya Roman și Duane Packer au lucrat într-un mod similar cu cel al lui Jane Roberts. Ei erau solicitați de ghizii lor, Daben și Orin, să-i învețe pe oameni cum să comunice cu spiritele, dar și să scrie despre toate acestea. Pentru o mai bună informare asupra preocupărilor lor, vizitați site-ul lor [www.OrinDaben.com](http://www.OrinDaben.com). Apoi, mai sunt Esther Hicks și grupul său de cunosători ai lumii spirituale, cunoscuți sub numele de Abraham, care au publicat lucrări de valoare în domeniu. Pentru a afla mai multe despre ideile promovate de ei, puteți accesa [www.Abraham-Hicks.com](http://www.Abraham-Hicks.com).

### Dumneavoastră ca medium

Comunicarea cu spiritele este un talent pe care îl puteți învăța, așa cum învățați să dezvoltați și alte aspecte ale abilităților intuitive. În timp



ce învățați, este foarte important să știți că fiecare trece prin experiențe diferite, atunci când comunică. Stilul dumneavoastră va depinde nu numai de cel (cei) care vă ghidează spiritual dar și de nivelul propriu de energie, de claritatea și concentrarea dumneavoastră. În timpul comunicării, ați putea avea sentimentul că plutește o mare energie în dumneavoastră sau că simțiți furnicături ori un zumzet în interiorul organismului. Alții au senzația că plutesc sau că văd lumini și culori, în timpul comunicării.

Mesajul poate veni în orice formă. Pentru a vă transmite informații, ghizii spirituali folosesc imagini, sentimente, cuvinte și concepte. Semnalele pe care le dau pot veni atât de la ei, cât și de la spiritele celor dragi, decedați. Mulți oameni care au experimentat acest tip de comunicare susțin că informațiile sunt transmise în mod telepativ și că răspunsul „îl știi, pur și simplu”. Când comunicați, dumneavoastră sunteți traducătorul mesajelor trimise de ghidul dumneavoastră. E posibil să vă simțiți ca și cum ați primi o mare cantitate de informații și trebuie să căutați să le înțelegeți sensul, precum și senzațiile pe care provoacă. De cele mai multe ori, simțiți forma cuvintelor în mintea dumneavoastră exact în momentul în care le roștiți. Sau ați putea descoperi că sunteți un simplu purtător al energiei vindecătoare - caz în care cuvintele sau ideile nu au nici un rol.

### Sunteți conștient?

Dacă doriți să mergeți în vacanță împreună cu ghidul dumneavoastră, Tabăra Spiritualistă Cassadaga este locul potrivit. Localizată în centrul Floridei, această tabără ajută fiecare medium să folosească anumite tehnici parapsihice de conexiune cu lumea spirituală. Înființată în anul 1894, ea găzduiește în mod curent aproape 100 de rezidenți - și circa 50.000 de vizitatori în fiecare an (ca să numărăm doar ființele vii)! Pentru mai multe informații, accesați site-ul [www.cassadaga.com](http://www.cassadaga.com).

### Exercițiu de comunicare cu spiritul

Acest exercițiu vă va ajuta să vă dezvoltați abilitatea de comunicare cu spiritul. Pentru că este un exercițiu de meditație, aveți nevoie de ajutorul unui prieten în timpul procesului, acesta urmând să vă ajute să vă concentrați. Sau puteți citi următorul text pentru a-l înregistra pe o casetă, pe care apoi să o ascultați pentru a vă concentra, astfel încât prezenta unei cărți în fața ochilor să nu vă distragă. Ascultarea unei muzici liniștite v-ar

putea ajuta să intrați mai bine în starea meditativă. Dacă până acum nu ați mai intrat în contact cu ghidul dumneavoastră spiritual, ați putea începe cu exercițiul de meditație privind întâlnirea cu ghidul spiritual, prezentat în capitolul 6.

În timpul comunicării, ghidul se va comporta ca un... ghid! Puteți să vă considerați ghidul ca fiind făcut din lumină sau energie, fie că e bărbat, fie că e femeie, poate, cineva pe care-l cunoașteți sau, dimpotrivă, pe care nu l-ați cunoscut niciodată. Ghidul dumneavoastră vă va ajuta în timpul acestui exercițiu. Vă va ajusta energia și își va alinia nivelul energetic cu al dumneavoastră. Pe măsură ce dumneavoastră evoluati, având nevoi și întrebări diferite, ghidul se poate schimba și el. Dacă vă simțiți inconfortabil în timpul exercițiului, e suficient să deschideți ochii și să vă întoarceți la starea de conștientă normală.

1. Stați într-o poziție verticală, fie pe podea, fie pe un scaun. Asigurați-vă că e o poziție în care puteți sta confortabil timp de 15 până la 20 de minute.

2. Închideți ochii și relaxați-vă corpul. Respirați lent și adânc de câteva ori. Pe măsură ce inspirați și expirați, imaginați-vă cum emoțiile, gândurile și corpul se calmează. Simțiți cum încetiniți ritmul și vă relaxați. Acordați-vă câteva minute pentru a vă relaxa pe deplin.

3. Imaginați-vă lumina și iubirea venind spre dumneavoastră dinspre o dimensiune mult mai înaltă, închipuiți-vă că ambele plutesc spre dumneavoastră, înconjurându-vă și invadându-vă. Simțiți cum vă ridicați spre un loc frumos și spiritual, plin de o strălucitoare lumină albă. Imaginați-vă că vă aflați pe cer, într-o bulă de lumină, plutind spre stele. Cu cât ajungeți mai sus, cu atât sunteți mai învăluit de sentimente de dragoste

perfectă și securitate deplină. Purtați această senzație cu dumneavoastră, în vreme ce ajungeți tot mai sus.

4. Ajustați-vă poziția în așa fel, încât să aveți libertate de mișcare. Poate vreți să vă mișcați brațele, capul și umerii, ca să vă simțiți cât mai lejer, încetiniți ritmul de respirație și imaginați-vă că deveniți receptiv în fața întregii iubiri și speranțe din univers. Simțiți cum plutiți din ce în ce mai sus.

5. E posibil să simțiți în trup căldură, furnicături sau zumzete. Observați, pur și simplu, ceea ce experimentați. Inspirați încă o dată, apoi expirați. Imaginați-vă că emoțiile vă sunt calme și echilibrate. Faceți ca

energia din jurul dumneavoastră să fie pe cât posibil de plăcută, închipuiți-vă că valuri de iubire și bucurie se revarsă asupra dumneavoastră. Acestea vă fac receptiv, radios și plin de iubire.

6. Urcați cât mai sus posibil, pătrunzând în zone cu energie din ce în ce mai pozitivă, în cele din urmă, veți intra într-o dimensiune superioară, scăldată în lumină. Se va deschide o ușă, în spatele căreia veți vedea mulți ghizi și maeștri spirituali, veniți să vă întâmpine. Aceștia vă conduc spre lumină. Apoi vă spun că rolul lor e să vă îndrume spre întâlnirea cu ghidul spiritual destinat dumneavoastră. Acest ghid v-a fost ales special și se află pe aceeași lungime de undă cu dumneavoastră.

7. Ghidul vine să vă cunoască. Pe măsură ce se apropie, calea pare din ce în ce mai clară. Inima vi se deschide și vă simțiți înconjurat de un incredibil sentiment pace și iubire. Folosindu-vă imaginația, vă puteți da seama de ceea ce se întâmplă în jurul dumneavoastră. Ceilalți ghizi spirituali dispar, lăsându-vă singuri. La început, doar vă veți acorda la energia ghidului. Simțiți fiecare senzație, impresie și imagine, ce plutește în mintea dumneavoastră.

8. Ghidul vă vorbește în mod telepatic. Vă dați seama că auziți cuvinte și aveți diferite senzații. Conceptele vă inundă mintea. E vorba de ghidul spiritual, care deja comunică cu dumneavoastră. Puteți continua o conversație mentală cu ghidul. Puneți-i întrebări și apoi ascultați și simțiți răspunsul. Mesajele pot veni spre dumneavoastră în multe dintre modurile în care primiți informația intuitivă, adică prin imagini și senzații.

9. Întrebați-vă ghidul dacă va continua să colaboreze cu dumneavoastră, ca să vă ajute să fiți mai deschis față de primirea informațiilor și transmiterea acestora mai departe, întrebați-l dacă este necesar să vă pregătiți înainte de a comunica.

10. Puneți-i o întrebare ghidului și vedeți dacă vă este ușor să roștiți răspunsul cu glas tare. S-ar putea să vă simțiți mai confortabil la ideea de a scrie răspunsurile pe o foaie sau, pur și simplu, de a continua să vorbiți telepatic cu ghidul. Varianta cea mai ușoară pentru dumneavoastră este de preferat.

11. Terminați tot ce aveți de spus și de făcut cu ajutorul ghidului. Apoi mulțumiți-i și întrebați-l dacă este nevoie să mai auziți și altceva. Acum, respirați adânc și reveniți la nivelul conștiinței. Deschideți ochii.

12. Poate v-ar fi de ajutor să vă mișcați, să pășiți și să vă întindeți. Dacă încă vă mai simțiți puțin amețit, ieșiți la o plimbare pentru câteva minute și

concentrați-vă asupra picioarelor atingând pământul.

Orice lucru recent învățat are nevoie de exercițiu pentru a fi perfecționat. Dacă faceți asta pentru prima dată, nu vă descurajați, în cazul în care nu intrați în contact cu ghidul. Dacă reușiți fie și numai să ajungeți la un sentiment puternic, să vă simțiți deschis și plin de compasiune, acest lucru e suficient pentru un bun început. Nu uitați că ghidul se va folosi de propriile dumneavoastră gânduri pentru a vă transmite imagini, senzații și concepte. Așa că vă vom spune din nou - și în această conjunctură - ceea ce am spus la fiecare exercițiu: vă veți simți ca și cum ați fi inventat tot! Pentru că ghidul vă va folosi vocea, imaginația și abilitatea de a interpreta informațiile, veți avea senzația că dumneavoastră inventați totul. Dar, prin exercițiu, ulterior veți începe să simțiți mai clar prezența și energia ghidului în jurul dumneavoastră.

SOS, Intuiția !

Pentru începătorii în comunicarea cu spiritele, recomandăm cartea lui Sanaya Roman, *Opening to Channel (Introducere în comunicarea cu spiritele)*, apărută la H J Kramer, în anul 1987.

Pe măsură ce exersați, veți începe să realizați prezența energică a ghidului, care este diferită de a dumneavoastră. Când un ghid colaborează pentru prima dată cu dumneavoastră, aceasta este, în general, o experiență subtilă. Cu toate acestea, veți reuși să vă simțiți focalizat și plin de energie, având o stare de bine, în timpul și în urma acestei experiențe.

*Mesaje din lumea spiritelor*

Jack Purcel este un medium vestit pentru comunicarea cu ghidul său spiritual, care se numește Lazaris (a se pronunța La-ZAR-is). Jack afirmă că ghidul îi este un bun prieten, cu ajutorul căruia a scris câteva cărți. Principiile de bază prin care comunică sunt redată aici, într-o manieră mult simplificată:

> Învățăturile pe care le primiți nu trebuie să vă creeze un sentiment de limitare sau să vă dea senzația că nu aveți valoare.

> Sfaturile pe care le primiți trebuie să fie aplicabile în viața dumneavoastră.

Acestea trebuie să fie utile pentru dezvoltarea personală și spirituală.

> Ar trebui să vă simțiți mai fericit, mai bucuros și să comunicați mai mult cu sine.

> După ce ați primit un mesaj, ar trebui să gândiți mai pozitiv și să vă simțiți încurajați în aplicarea unor noi idei.

> Un mesaj evoluează în aceeași direcție și este ceva pozitiv. Schimbările bruște de sens, care vă îndeamnă să vă întoarceți cu 180°, nu sunt ceva normal.

> Entitatea spirituală își are propria consistență emoțională. Stările și emoțiile ghidului trebuie să rămână detașate de ale dumneavoastră.

> Controlul rămâne la dumneavoastră. Nu puteți fi niciodată forțat să faceți ceva împotriva voinței sau a rațiunii dumneavoastră. Dacă simțiți că această regulă este încălcată, chestionați sursa care v-a dat sfatul.

Odată ce începeți să vă simțiți confortabil cu primirea de mesaje, ghidul vă va informa asupra a ceea ce trebuie făcut. Pe cât posibil, urmăriți o cale neagresivă de a acționa. Dacă puteți da sfaturi cuiva fără a vă dezvălui sursa, alegeți această cale. Mărginiți-vă să dați sugestii subtile și să sfătuiți persoanele în cauză să-și folosească abilitățile intuitive.

Spiritele adevărate și de încredere nu se bagă unde nu le fierbe oala. Ele au un scop pentru care vă contactează și pentru care vă acceptă invitația la comunicare. Ele pot avea de transmis un mesaj complex sau o simplă încurajare. Lecția oferită poate fi aceea de a vă deschide mintea pentru a explora posibilități incredibile, idei și senzații necunoscute. Ceea ce câștigați din această experiență e faptul că vă schimbați viața - pentru totdeauna; nu înseamnă neapărat că părăsiți drumul anterior urmat, ci că deveniți mult mai conștient de el.

În capitolul următor vom discuta despre un alt nivel de conștiență. Ajuns la respectivul nivel, spiritul dumneavoastră pornește într-o călătorie proprie, mai degrabă decât să stea „acasă” pentru a primi vizitatori spirituali. Așa că, luați-vă pălăria și fiți pregătit să explorați tărâmul experiențelor extracorporale.

*Ce trebuie să rețineți:*

> Comunicarea cu spiritele se mai numește și spiritism și este

practicată de un medium, un mesager spiritual sau un spiritist.

- > Un medium poate practica în multe feluri, dar, de obicei, se folosește de stările modificate de conștiință.

- > Puteți exersa comunicarea cu spiritele într-un mod privat (în scopul evoluției personale) sau de față cu mai multe persoane (pentru a obține informații destinate acestora).

- > Mesajele transmise ar trebui să stimuleze dezvoltarea spirituală.

## Capitolul 18

### În afara propriului corp

*În, acest capitol:*

- > Al doilea sine
- > O călătorie cu costuri reduse
- > Experiența de dinaintea morții
- > Experiențe extracorporale

„Sunt mai multe lucruri în rai și pe pământ, Horațiu, decât vise în filosofia ta”, spune Hamlet. Acest citat se aplică, bineînțeles, și lumii dumneavoastră lăuntrice, care, conform multor filosofi și yoghini, există pe mai multe planuri.

Mulți dintre occidentali au crescut cu ideea că ființa umană există doar pe două niveluri: suflet și corp. Alte culturi și sisteme de credințe - cum ar fi cele egiptene sau cele ale teozofilor - promovează ideea că fiecare individ există pe mai multe planuri (5, 7, 10 sau chiar mai multe). Așa cum vă vom arăta în acest capitol, călătoria prin aceste dimensiuni vă va permite să explorați un alt aspect al abilităților dumneavoastră parapsihice).

#### **Corpul astral — cel de-al doilea sine**

Știți că reprezentați mai mult decât suma dintre corp și minte. De asemenea, știți că oamenii trăiesc pe mai multe și variate niveluri de conștiință și existență. Diferite tradiții esoterice vorbesc despre multele „corpuri” pe care fiecare le are. Unii oameni cred despre aceste aspecte că sunt niște „corpuri subtile” - alte tipuri de „sine”, care există în planuri paralele. Din această perspectivă, diferitele aspecte sunt parte a unei conștiințe mai largi. Această teorie pune în evidență ideea că organismul, în sine, nu include aceste aspecte. Mai degrabă, conștiința superioară include ea însăși atât corpul, cât și toate celelalte niveluri de existență, corpul fiind o concretizare a acesteia. Dumneavoastră puteți învăța să creați, lăuntric, o legătură mai apropiată între toate aceste aspecte.

„Extra-sinele” este cunoscut, de obicei, sub numele de *corp astral*, numit și „energie corporală”. Corpul astral există numai în plan astral și

este compus din vibrații, care, la rândul lor, formează corpul fizic. Corpul astral poate fi considerat un duplicat, pentru că este identic cu corpul fizic. Teozofii se referă la acesta ca la o „dublură eterică”.

Conform șamanilor și teozofilor, corpul astral se aseamănă cu cel fizic, însă cel dintâi este format dintr-un material foarte fin și flexibil. Conduc de emoții, pasiuni și dorințe, corpul astral reprezintă un pod între creierul fizic și nivelul superior al minții. El vă oferă chiar și o abilitate specială: aceea de a întreprinde cele mai îndepărtate călătorii la care ați visat niciodată.

Dincolo de cuvinte

Corpul astral, supranumit și energia corpului, este făcut dintr-un câmp subțire de lumină, ce înconjoară tot corpul fizic. Și, bineînțeles, „astral” se referă literalmente la ceva care ține sau care vine de la stele. Se consideră că, atunci când dormiți, corpul astral se poate separa de corpul fizic, ceea ce conduce la apariția zborurilor din vise.

Dacă ați citit vreo lucrare mistică, e posibil să fi auzit de un alt nivel al energiei corpului - corpul luminos, care e alcătuit din lumină. Lumina reprezintă divinul și dimensiunile mai înalte ale conștiinței acestuia. În calitate de corp luminos, ați putea lua forma unui singur punct de lumină condensată. Câteodată, acest corp poate fi descris mai degrabă ca o flacără decât ca un punct de lumină.

### ***De la proiecția inconștientă la cea conștientă***

Corpul astral este capabil de un tip foarte special de călătorie. În timp ce părăsește corpul fizic aflat în plină odihnă, se poate ridica, plimba, privi corpul fizic, explora împrejurimile, după care poate călători spre locuri noi. Ceea ce face această experiență să fie uimitoare este faptul că, în timpul desfășurării ei, sunteți pe deplin conștient și dețineți controlul.

Procesul părăsirii conștiente a corpului și al călătoriei neîngrădite de limitele fizicului se referă, adesea, la proiecția astrală sau la călătoria astrală. Deși mulți oameni folosesc aceste două expresii ca având același sens, experții văd proiecția astrală ca pe o separare a minții conștiente de corpul fizic, însă în cazul călătoriei astrale, un om își poate folosi starea conștientă pentru a experimenta zborul către ceva nou, către tărâmurile non-fizice sau chiar către alte tărâmurile fizice.



## *Dincolo de cuvinte*

Unii oameni fac o distincție între proiecția astrală și călătoria astrală, dar alții consideră că acești termeni înseamnă, de fapt, același lucru. Pentru cei care văd o diferență, proiecția astrală se referă la separarea conștiinței de corpul fizic, în vreme ce călătoria astrală merge mai departe și vă permite să călătoriți spre diferite locuri, în timp ce sunteți conștient de faptul că nu vă mai aflați în propriul corp fizic.

Cum se poate detașa mintea conștientă de tiparul ei cotidian de conștiință mentală, separându-se astfel de corp, rămâne și astăzi un mister. Este dificil de dovedit ce anume se întâmplă, mai exact, în timpul unei călătorii astrale și, într-un fel, nici nu prea contează. Deoarece călătoria astrală este un proces greu de realizat, ceea ce ne interesează este călătoria propriu-zisă, nu procesul care conduce la ea. Într-adevăr, experții susțin că etichetarea sau analizarea procesului nu face decât să interfereze cu procesul în sine.

## *Călătorii de vis - călătoria astrală*

În ce constă, de fapt, procesul implicat în călătoria astrală? Experții consideră că prin concentrare relaxată, asociată cu meditație și alte forme modificate de conștiință, veți ajunge în acea stare. Practicarea regulată a meditației și disciplina mentală și fizică vă vor induce starea de concentrare necesară pentru a călători în astral. Ideea acestei călătorii este aceea de a părăsi conștiința normală.

Dacă ideea călătoriei astrale și a părăsirii corpului vă sperie, nu vă îngrijați. Dacă nu vă simțiți confortabil cu acest concept, nu vă gândiți la el. Nu trebuie să călătoriți în astral pentru a fi parapsihic. Mulți parapsihici talentați (și de succes!) nu au încercat niciodată călătoria în astral. Și nici dacă încercați acest tip de călătorie și eșuați, nu înseamnă că nu sunteți un bun parapsihic. Această metodă necesită mult exercițiu, dar nu este o artă pe care toată lumea (fie chiar și un parapsihic) să o poată stăpâni. Dar dacă, totuși, sunteți interesat în a o încerca - și de ce să nu vă dați o șansă? - avem câteva sugestii în acest sens.

Pentru a vă pregăti, trebuie să urmați câțiva pași, ce vă vor ajuta în timpul experienței respective, și anume:

2. Alegeți o cameră liniștită și închideți ușile. Alegeți un loc pe care să-l considerați un sanctuar și unde să nu fiți deranjat de un telefon care

sună sau de alte persoane.

3. Alegeți unde și pe cine intenționați să vizitați. (E recomandat să vă gândiți mai mult la locul în care vreți să ajungeți, decât să vă concentrați doar asupra părăsirii propriului corp.)

4. Folosindu-vă de puterea imaginației, creați un scut de lumină în jurul dumneavoastră, pentru a vă proteja fizic. Și, în plus, imaginați-vă că sunteți invadat de lumină. De fiecare dată când vă pregătiți pentru o călătorie astrală, invocați orice forță sau putere divină în care credeți - tot în scopul de a vă proteja.

5. Găsiți o poziție confortabilă, fie întinzându-vă, fie șezând confortabil într-un scaun.

6. Folosiți tehnici de relaxare fizică progresivă, și anume: respirația, număratul, meditația sau vizualizarea, pentru a vă relaxa psihicul și a trezi mentalul.

#### Căi încurcate

Când experimentați proiecția astrală ca începător, se poate întâmpla să simțiți un fel de anxietate. Când corpul vă este complet relaxat, dar mintea este conștientă, ați putea simți o greutate în mișcare - senzație pe care o aveți și în momentele în care adormiți. Deși este o reacție fiziologică perfect normală, unii oameni sunt speriați de această formă de paralizie și încearcă să se trezească. Nu vă faceți griji; acest sentiment pe care nu-l puteți îndepărta conduce la conjunctura perfectă de a călători în astral.

7. Revizuiți-vă emoțiile și eliberați-vă de sentimentele negative de frică, anxietate și vină.

8. Ascultați un sunet repetitiv, cum ar fi o bătaie de tobă, un anumit vers dintr-un cântec sau propria respirație. Alegeți un sunet care să aibă o conotație neutră și pozitivă pentru dumneavoastră. (Spre exemplu, dacă vă displace tradiția creștină, e de dorit să evitați ascultarea unei casete cu imnuri religioase.)

9. Concentrați-vă asupra unui punct situat la un metru distanță; puteți, în mod treptat, să măriți distanța. Vizualizați o poartă sau o fereastră, pe care ați mai văzut-o în vis. Dacă încercați să vizitați un anumit loc din lumea reală, vizualizați porțile acestuia sau o imagine similară. Experiența ghidată de imaginație vă poate ajuta în acest caz. (În timpul primelor experiențe de acest fel, s-ar putea să vă dați seama că nu treceți dincolo de

proiecția astrală, ceea ce înseamnă că simțiți doar cum plutiți deasupra propriului corp fizic.)

Sunteți conștient?

Robert Monroe a înființat Institutul Monroe din Virginia ([www.monroeinstitute.org](http://www.monroeinstitute.org)), cu scopul de a explora stările modificate de conștiință. El considera că oamenii sunt extrem de sensibili la sunete (ale căror unde invadează creierul) și că anumite tipare sonore pot modifica undele cerebrale, ajutând individul să atingă un nivel mai înalt de conștiință. Monroe este cunoscut în special datorită cărților sale despre călătoria astrală, și-anume: *Jouneys Out of the Body* (Călătorii în afara corpului) apărută la Anchor, în anul 1977, *Far Jouneys* (Călătorii îndepărtate), publicată la Main Street Books, în anul 1987 și *Ultimate Journey* (Călătoria supremă), editată de Main Street Books, în anul 1996. Deși a murit în anul 1995, instituția fondată de el rămâne celebră datorită programelor de pregătire a oamenilor în vederea experiențelor extracorporale.

După ce ați urmat acești pași, se poate întâmpla să conștientizați faptul că mintea este trează, iar corpul doarme. Încercați să vă calmați mintea și gândurile apărute ca reacție la această revelație. E posibil să auziți apoi un vâjâit puternic, să vedeți o lumină strălucitoare și să simțiți o vibrație electrică pe piele. Puteți experimenta oricare dintre aceste senzații (sau pe toate laolaltă) până când, brusc, se va așterne o liniște profundă și totul se va întuneca.

Acesta este ultimul stadiu, înainte de a vă începe călătoria. Acum sunteți gata de zbor...

*Un vis zburător... sau mai mult decât atât?*

Acum intrați într-o altă fază a călătoriei astrale. Dintr-o dată, mintea își schimbă statutul, trecând de la gândire verbală la conștiință nonverbală. Sunteți martor la această schimbare, dar nu experimentați separarea propriu-zisă a gândului de acțiune. Pentru această fază există, de asemenea, și câțiva pași ajutători.

1. În curând, veți realiza că vă mișcați. Vă puteți mișca în mai multe direcții. Nu doar în sus și în jos, ci și în cerc sau spirală și chiar în zbor. Și

nu doar într-o singură direcție, ci în mai multe simultan.

SOS, Intuifia!

Folosiți-vă abilitatea de vizualizare, dacă nu vă puteți mișca liber în timpul proiecției astrale. Imaginați-vă unde v-ar plăcea să mergeți și cum v-ar plăcea să ajungeți acolo, decât să rămâneți blocat pe ideea unei simple plimbări sau ascensiuni. Zburați cu fler!

2. Puteți ieși în mai multe direcții odată, pentru ca, mai apoi, să reveniți din toate părțile înspre interior. Veți trăi senzația de expansiune și contracție. Dacă simțiți că mișcarea se localizează în jurul unei anumite părți ale corpului și doriți să schimbați acest lucru, nu trebuie decât să vă concentrați către o altă parte anatomică.

3. Perspectiva se schimbă, așa încât nu veți mai vedea doar ceea ce se află în fața dumneavoastră, așa cum este normal. Vă puteți orienta în toate direcțiile în același timp; imaginați-vă, deci, că sunteți un ochi sau o sferă.

4. De îndată ce vă obișnuiți cu zborul, puteți alege ce loc sau pe cine vreți să vizitați. Ar fi, totuși, înțelept din partea dumneavoastră să vă admiteți statutul. Deși ar trebui să vă simțiți pe acest tărâm ca acasă și să fiți liber să mergeți oriunde vă doriți, amintiți-vă că sunteți un nou-venit. Poate nu veți înțelege tot ce se întâmplă acolo sau nu veți fi pregătit să mergeți oriunde. Puțină modestie nu strică, mai ales pe teritoriu nou. Tratați cu respect fiecare ființă pe care o întâlniți.

5. Când v-ați încheiat călătoria, gândiți-vă la corpul fizic lăsat în urmă. În momentul în care vă aflați înapoi în încăpere, mișcați-vă corpul fizic, până când reușiți să vă simțiți confortabil și pe deplin conștient. Reflectați cu recunoștință, pentru un moment, și la sursa căreia i-ați cerut ajutorul și care v-a protejat.

Sunteți conștient?

Un concept ce revine atunci când e vorba de călătorii astrale e acela de „fir de argint”. Teozofii susțin că o coardă nesfârșită și puternică leagă corpul astral de cel fizic. Poate că dumneavoastră nu ați văzut-o sau simțit-o în timpul propriilor călătorii, dar alți oameni, din diferite culturi, au remarcat-o. Ei au găsit diferiți termeni de comparație pentru acest fir de argint: „o spirală de lumină”, „o bandă elastică”, „un fir luminos”, „o rază subțire de lumină”, „o panglică subțire și luminoasă”, „un mănunchi de raze”, „o urmă de fum” sau „un șnur subțire și luminos”.

Ceea ce face ca o călătorie astrală să fie unică este posibilitatea întâlnirii cu alte ființe. Deși asta se poate întâmpla și în visele lucide, totuși acolo întâlnirile au loc foarte rar (vezi **capitolul 12**). De altfel, visele lucide au multe lucruri asemănătoare cu călătoriile astrale. Unii experți în acest domeniu pornesc și se întorc din călătoria astrală prin intermediul unei stări de vis lucid. Deloc surprinzător, mulți oameni care au avut contact cu visele lucide sunt și adepți ai călătoriei astrale.

Diferența dintre călătoria astrală și visul lucid poate deveni, câteodată, neclară. În ambele cazuri, subiecții sunt conștienți de faptul că se află într-o stare modificată de conștiință și că au abilitatea de a controla. Sunt perfect conștienți, iar lumea din interiorul experienței lor își păstrează o anumită consistență, care le dă impresia de realitate, în ambele cazuri, lumea în care sunt transportați este cumva diferită de cea reală, semănând mai mult cu o lume imaginară, de vis.

Principala diferență dintre visul lucid și călătoria astrală constă în faptul că cei care trăiesc un vis lucid realizează pe deplin că visează, în timp ce aceia care experimentează călătoria astrală se simt de parcă și-ar fi părăsit, realmente, corpul. În cazul unui vis lucid, oamenii și-au început experiența în momentul în care au adormit - spre deosebire de călătoria astrală, care începe cu o stare de conștiință foarte relaxată.

La fel ca și în cazul celorlalte experimente discutate în această carte, vă recomandăm să notați experiențele pe care le trăiți. Puteți păstra orice informație privind călătoria astrală în jurnalul dumneavoastră parapsihic sau vă puteți nota informațiile separat, într-un jurnal de călătorii astrale.

*Frică de zbor?*

Mulți oameni interesați de călătoria astrală au anumite temeri privind desfășurarea ei. Iată una dintre întrebările care-i frământă: „Este posibil ca, după o călătorie astrală, să nu mă pot întoarce în corpul meu fizic?” Putem răspunde, cu multă siguranță, printr-un „nu” răsunător. Nu există nici o îndoială în ceea ce privește abilitatea conștiinței dumneavoastră de a-și regăsi propriul corp. Gândiți astfel: sub multe aspecte, vă angajați într-o călătorie astrală în fiecare noapte, în timp ce dormiți. Când călătoriți în astral sunteți conștient de faptul că ați intrat într-o altă dimensiune și că vă mișcați în interiorul ei. Dificultatea cu care vă

confrunțați nu este abilitatea de a vă întoarce, ci, dimpotrivă, de a rămâne în planul astral. Se poate întâmpla să fiți trași înapoi mult prea brusc de către conștiința normală.

O altă problemă cu care oamenii se confruntă e legată tot de teamă. Mulți oameni se sperie de îndată ce încep călătoria, iar această teamă îi readuce în corpul fizic. Acești oameni și-ar dori să știe cum să depășească această frică și cum să rămână în planul astral. Tot ce le putem răspunde este: „Exersați, exersați, exersați!” Cu cât exersați mai mult, cu atât veți fi mai relaxat, iar gândul vă va fi mai pregătit în a vă lăsa să zburați. De asemenea, cu cât meditați mai mult, cu atât veți fi mai calm și cu cât veți fi mai receptiv, cu atât mai mult veți experimenta viața de pe celălalt plan.

Cei care au avut succes în călătoriile astrale, se tem uneori de felul în care se vor simți după reîntoarcerea la conștiința normală. Dacă vă simțiți confuz după o experiență extracorporală, încercați să vă reveniți bând un pahar cu apă rece. Și un duș rece poate ajuta (sau chiar o plimbare în care să vă concentrați asupra felului în care picioarele ating pământul). Simțiți-vă liber să folosiți orice tehnică ce are potențialul de a vă readuce cu picioarele pe pământ - cum ar fi meditația, contorizarea respirațiilor, îmbrățișarea unui copac - dacă vreuna funcționează pentru dumneavoastră.

### *Dublându-vă dublura*

Un anumit tip de proiecție mentală, ce întărește ideea de dublură a corpului, este *bilocația*. Aceasta se întâmplă când o persoană - care este în viață - apare simultan în două locuri și este „în carne și oase” în ambele locuri. Aceste persoane par să se comporte normal și pot chiar să vă vorbească. Istoriceste vorbind, rapoartele arată că aceste călătorii au loc atunci când o persoană nu are posibilitatea reală de a-și părăsi locuința, dar, într-un fel sau altul, poate călători în locuri îndepărtate, pentru a transmite mesaje importante. Bilocația tinde să apară în cazul oamenilor activi mintal și atât de plini de idei, încât mințile lor sunt „divizate”. Ideea e că cineva gândește un lucru și face altceva, astfel încât corpul fizic se află într-un loc, iar dublura în altul.

Mai recent, Machaelle Small Wright, în cartea sa *Dancing in the Shadows of the Moon (Dansând în umbrele lunii)*, apărută la Perelandra, în anul 1995, susține că trăiește simultan în două realități diferite, sub

forma a două personalități separate, ce trăiesc în două timpuri diferite. Și, așa cum ați putea deduce în urma informațiilor prezentate în capitolele anterioare, bilocația este parte a vederii la distanță. În timpul unei ședințe de vedere la distanță, cel care trăiește experiența se divide în așa fel, încât o jumătate a conștiinței sale este ațintită asupra locului vizitat și adună informații, în timp ce a doua jumătate rămâne alături de corpul fizic.

Dincolo de cuvinte

Bilocația reprezintă starea în care o persoană vie devine capabilă să se afle în două locuri deodată. Acest termen se referă și la abilitatea de a fi în două locuri simultan.

## **Activarea celui de-al doilea sine**

Experții în domeniul călătoriei astrale ne relatează povești fascinante despre experiențele lor. Unii prevestesc diferite întâlniri cu tovarăși de călătorie (și a doua zi compară notițele cu realitatea). Alții vorbesc despre călătorii pe tărâmurile secrete, unde vizitează sanctuare lăuntrice, pentru a studia anumite puteri spirituale profunde. Se întâlnesc cu maeștri care îi ajută să învețe sau petrec ore întregi cercetând texte antice în limbi necunoscute. Iar când se trezesc, ceasurile lor arată că au trecut doar câteva minute.

Foarte probabil, nu veți putea atinge aceste performante de la prima încercare. Dar iată un exercițiu care vă va ajuta să începeți călătoriile astrale.

Exercițiu de activare a celui de-al doilea sine.

1. În timp ce vă relaxați într-un spațiu protejat, vizualizați-vă cel de-al doilea sine. Imaginați-vă că se află în fața sau deasupra dumneavoastră (depinde dacă sunteți așezat pe scaun sau întins), dar exact în aceeași poziție ca și corpul fizic.

2. Observați cu atenție cum arată dublura dumneavoastră și priviți-o din alte perspective. Uitați-vă la creștetul capului și la ceafă, precum și la partea din spate a picioarelor, pe care, în mod normal, nu o vedeți.

3. Permiteți-i conștiinței să se îndrepte spre dublura dumneavoastră. Începeți să priviți prin ochii acesteia.

4. Uitați-vă în jur din această nouă perspectivă. Apoi, cercetați încăperea.

5. Gândiți-vă ce vreți să faceți în momentul imediat următor. Puteți rămâne în casă, uitându-vă la celelalte camere existente. Sau poate că doriți să treceți prin pereți și să vă plimbați prin vecinătate. Sau, poate, ați dori să vă aventurați mai departe - mai departe decât v-ați putea imagina în prezent.

Amintiți-vă că dumneavoastră dețineți în permanență controlul și relaxați-vă. Mulți dintre cei care își realizează primul „zbor” astral, reacționează cu teamă, ceea ce îi aduce imediat în planul conștientului și, astfel, experiența lor se sfârșește brusc. Dacă simțiți că vi se face teamă, amintiți-vă că, într-adevăr, vreți să treceți prin această experiență și că o veți întrerupe oricând veți dori. Poate că intenționați să vizitați o persoană, care în mod normal se află departe – prin intermediul unui proces de „țintire”.

Dincolo de cuvinte

Țintirea reprezintă o tehnică de comutare a conștiinței în timpul unei călătorii astrale, prin care vă concentrați asupra unui loc sau a unei persoane reale, în scopul vizitării acesteia.

Această țintire constă în concentrarea asupra imaginii locului sau feței persoanei căutate și apoi în vizualizarea acesteia la capătul unui tunel. După focalizarea asupra obiectului, începeți să vă mișcați prin tunel, până când ajungeți la locul sau persoana dorită.

Experiența de dinaintea morții

Un alt tip de experiență ce implică senzația de separare de corpul fizic (și, adesea, călătoria printr-un tunel) o reprezintă *experiența de dinaintea morții (EDM)*. Această experiență se diferențiază de călătoria astrală printr-un singur aspect: nu implică un control conștient.

În anul 1975, dr. Raymond Moody jr. a introdus termenul de „experiență de dinaintea morții”, pentru a descrie cazurile de moarte clinică ale unor oameni despre care a și scris în cartea sa *Life after Life: The Investigation of a Phenomenon - Survival of Bodily Death (Viata de după viață: Investigarea unui fenomen - supraviețuire în urma morții*



*clinice*), apărută la Harper, în San Francisco, în anul 2001. Totuși, experiențe similare se petrec și în alte cazuri, care nu implică circumstanțe fatale. Spre exemplu, sfinții, misticii și alții asemenea - care se roagă sau meditează frecvent - experimentează stări modificate de conștiință, comparabile cu EDM. Dar imensa majoritate a opiniilor provine tot din partea celor care au supraviețuit după ce și-au văzut moartea cu ochii.

Dincolo de cuvinte

Experiența de dinaintea morții (EDM) apare în momentul în care o persoană considerată a fi intrată în moarte clinica, trăiește cu intensitate senzația de separare de corpul său, înainte de a fi readusă la viață.

*Ce anume vedeți și simțiți*

Datorită progresului din domeniul medical, mulți oameni au în prezent oportunitatea să treacă prin experiența morții, după care să apuce să trăiască și să povestească prin ce-au trecut. Acești oameni împărtășesc experiențe similare și tocmai acest lucru îi face remarcabili. Iată aici o listă de trăiri înregistrate, de obicei, în timpul acestor experiențe:

1. În timp ce o persoană simte că moare, ea își aude doctorul cum îi declară moartea.
2. Persoana respectivă aude un zgomot puternic, ca o sonerie sau un bâzâit.
3. De asemenea, simte cum trece în mare viteză printr-un tunel lung și întunecos.
4. Brusc, descoperă că se află în afara corpului său fizic. Dar rămâne în spațiul fizic imediat.
5. Își vede corpul de la distanță, privind dintr-o perspectivă nefirească încercările de resuscitare. Această situație este însoțită de sentimentul unei transformări, a unei detașări.
6. Într-un final, persoana își acceptă noua și strania sa condiție, adaptându-se la aceasta.
7. Descoperă că are un alt corp, ce deține puteri unice, independente de corpul fizic, pe care tocmai l-a părăsit.
8. Spiritele celor dragi, dispăruți anterior dintre cei vii, încep curând să apară.

9. Un spirit cald și iubitor apare înconjurat de lumină, punându-i câteva întrebări. Acestea sunt nonverbale și au tendința de a o ajuta să-și examineze viața. Imagini din timpul evenimentelor importante din viața acestuia încep să *apară*, dintr-o perspectivă panoramică.

10. Treptat, aceasta se apropie de o linie care pare a fi bariera dintre viață și moarte. Din motive necunoscute, ea trebuie să revină la viața pământească. Nu i-a sosit încă timpul să moară.

11. Persoana se opune reîntoarcerii la viață, după ce a cunoscut sentimentul de bucurie, pace deplină și dragoste profundă din lumea de dincolo. Totuși, se reîntoarce în corpul fizic.

După ce trec printr-o astfel de experiență, oamenii găsesc dificil să vorbească despre asta. Un motiv ar fi că e greu s-o descrii în cuvinte. De asemenea, se întâmplă ca cei cărora li se povestește experiența să nu creadă sau să nu înțeleagă despre ce e vorba. Și, totuși, persoana rămâne schimbată pentru totdeauna.

Sunteți conștient?

Prin intermediul cercetărilor efectuate asupra experiențelor de dinaintea morții, organizația Gallup a estimat că - numai în Statele Unite - au trecut prin asta 13 milioane de adulți. În lume, numărul acestora este mult mai mare. Aceste experiențe sunt trăite de diferite persoane, indiferent de naționalitate, rasă, educație sau vârstă. În general, acești oameni nu sunt nici mai religioși, nici mai sceptici decât majoritatea populației, printre ei numărându-se atât agnostici și atei, cât și credincioși.

*Cum vă poate schimba viața o EDM?*

Actorul Kirk Douglas a trecut printr-o EDM în timp ce elicopterul în care se afla s-a ciocnit de o altă aeronavă. Douglas, care avea răni grave în zona capului și spatelui, s-a zbatut între viață și moarte, până când, pentru un moment, realmente a murit - după care a fost resuscitat. El a afirmat: „Nu a existat niciodată un moment în care să fiu mai aproape de Dumnezeu ca atunci. Nu voi mai judeca niciodată viața, lucrurile sau oamenii. Acum apreciez mult mai mult faptul că pot deschide ochii dimineata și că-i pot vedea pe cei dragi.”

Cei care au trecut prin asemenea experiențe își schimbă în mod radical atitudinea privind viața și moartea. De asemenea, ei nu mai simt

teamă când vine vorba de moarte. Și își dezvoltă credința în existența vieții de dincolo sau, dacă nu credeau deloc în asta, încep să-și formeze anumite convingeri în acest sens. Nu putem afirma faptul că experiențele de genul acesta garantează existența vieții de după moarte, dar ele induc ideea conform căreia conștiința își continuă, la un anumit nivel, existența și după moartea fizică.

Când sunt întrebați ce anume au învățat din aceste experiențe, toți cei care au supraviețuit dau răspunsuri similare. Toți accentuează importanța ideii de a învăța cum să dezvoltăm dragostea adevărată și profundă pentru ceilalți. O altă învățătură este aceea de a căuta să înțelegem, mai mult decât să blocăm, punctele de vedere ale celorlalți. Principiile unei persoane pot, de asemenea, să se schimbe. Spre exemplu, aspectele financiare și profesionale pot deveni neimportante, în fața revelației sensului vieții. Și după cum am văzut, aceste învățături sunt importante în aria intuitivă pe care am explorat-o noi până acum. Fiindcă, într-adevăr, unii dintre cei ce au trecut prin experiențe aproape de moarte, raportează o dezvoltare a abilităților intuitive și parapsihice. Ați avut vreodată o experiență extracorporală?

Atât călătoria astrală, cât și EDM intră în categoria *experiențelor extracorporale (EEC)*. Ele se petrec atunci când corpul duplicat (sau cel de-al doilea sine) își părăsește corpul fizic și se pregătește de propriul zbor. Unii oameni susțin că au văzut obiecte din perspective pe care nu le-ar fi putut avea din poziția corpului fizic.

Dincolo de cuvinte

Experiențele extracorporale (EEC) sunt situații neobișnuite și de scurtă durată, în care conștiința unei persoane pare să se detașeze de corpul fizic, putând să vadă lumea dintr-o perspectivă care transcende corpul fizic și simțurile fizice.

Aceste experiențe extracorporale sunt mai obișnuite decât vă imaginați. Estimările arată că între 5 și 10% din populație traveșează astfel de experiențe. Deși acestea se pot întâmpla oricui - chiar și dumneavoastră - majoritatea apar atunci când oamenii se odihnesc, dorm sau visează.

În orice caz, cercetătorii au declarat că o experiență extracorporală se

poate întâmpla aproape oriunde; rapoarte arată că acestea se pot întâmpla în timpul unei plimbări în viteză cu motocicletă sau cu avionul.

Vă întrebați dacă ați avut vreodată o experiență extracorporală? Sau credeți că ați visat? Iată câteva întrebări care vă pot ajuta să aflați dacă ați avut o experiență extracorporală sau un simplu vis:

- > Ați avut vreodată senzația că vă aflați în afara corpului fizic?

- > Ați avut vreodată senzația că vă aflați în exteriorul corpului și că îl priviți din afară?

- > Ați simțit o energie fantastică?

- > Ați simțit vibrații?

- > Ați auzit niște zgomote puternice sau stranii?

- > Aceste experiențe au fost acompaniate de senzații de paralizie a corpului?

- > A semănat această experiență foarte vie cu deșteptarea de fiecare dimineață, mai mult decât a semănat cu un vis?

Dacă ați răspuns prin „da” la majoritatea întrebărilor, atunci probabil că ați experimentat o experiență extracorporală. Dacă încă nu sunteți sigur, atunci gândiți-vă la faptul că acest tip de experiență are un impact remarcabil asupra celor care îl traversează. Dacă nu ați trecut prin asta niciodată, nu vă temeți să încercați ceva nou. Așa cum am menționat anterior, doar exersând veți atinge perfecțiunea.

Experiențele extracorporale pot fi atât interesante, cât și șocante, așa că nu vă lăsați purtat de val. Un lucru important de reținut este acela că experiențele extracorporale au ca scop, la fel ca toate celelalte experiențe parapsihice, ideea de a vă arăta de ce vi se întâmplă un anumit lucru și cum puteți evolua în urma acestora. Dacă doriți cu adevărat să trăiți o astfel de experiență, dăruirea și perseverența vă vor duce într-acolo. Dar dacă începeți să vă simțiți frustrat de încercările eșuate, luați în calcul faptul că aceasta s-ar putea să nu fie calea potrivită pentru dumneavoastră. Explorați, prin urmare, alte arii, care să vă stimuleze mai eficient imaginația și energia.

Dacă veți considera că această călătorie în astral este foarte departe de domeniile dumneavoastră de interes, e timpul să reveniți cu picioarele pe pământ. În următoarele câteva capitole, vom explora fenomenul parapsihic - care este mai fizic decât călătoriile mentale

despre care tocmai am discutat. Acum suntem pe cale să întoarcem roata, pentru a vă prezenta unele aspecte parapsihice pe care le puteți vedea și atinge și cu care puteți comunica.

#### Paranormal

Faimosul zbor transcontinental de 34 de ore ai lui Charles Lindbergh a fost mai fantastic decât realizează mulți oameni. 30 de ani mai târziu, el a publicat o carte, intitulată *Autobiography of Values (Autobiografia valorilor)*, în care descrie cum a călătorit fără să fi dormit câteva zile la rând înainte de plecare, astfel încât în cea de-a 18-a oră de zbor nu a mai putut să rămână treaz. El povestește o experiență în care și-a separat mintea de corp și, în final, s-a amestecat cu o conștiință superioară, devenind „un ochi extraordinar, ce vedea totul simultan”. De-a lungul călătoriei, el a fost însoțit de anumite prezențe, care l-au ajutat să ghideze avionul. Deși Lindbergh s-a surprins pe sine de câteva ori dormind în timp ce pilota, controlul avionul nu s-a pierdut nici o clipă, iar avionul a aterizat la câteva mile distanță de destinația prestabilită. În prima sa carte, pe care a scris-o imediat după acest zbor, nu a făcut nici o aluzie la experiența trăită, cu excepția titlului cărții - *We (Noi)*.

#### *Ce trebuie să rețineți:*

> Un sine duplicat se poate separa de corpul fizic și poate călători liber de constrângerile legilor fizice.

> Printr-o concentrare puternică, exersată prin meditații repetate, puteți fi capabil să învățați să călătoriți în planul astral.

> Această stare implică un control extrem de cert și de controlat asupra conștiinței conștiente.

> În EDM, o persoană se separă de corpul său fizic și poate vedea din alte perspective.

## **Partea a VI-a**

### **Ascultă-ți intuiția!**

*Partea a VI-a se concentrează asupra unor informații care v-ar putea părea surprinzătoare și cu care s-ar putea să vreți să deveniți foarte familiar. Vom începe cu modalitățile prin care mintea poate mișca materia, cum ar fi îndoirea metalului sau fotografia parapsihică. De asemenea, vom atinge subiecte foarte populare - cum sunt fantomele și alte fenomene paranormale. Vom merge mai departe și vom vorbi despre lucruri similare, care au rolul de a vă ajuta să dispuneți de o cunoaștere intuitivă.*

*După care, în final, vă vom oferi ponturi și trucuri esențiale, cu ajutorul cărora să va puteți face propriile citiri și, apoi, vă vom transmite câteva lucruri memorabile pentru viitor.*

## Capitolul 19

### Ce-i acolo?! Isprăvi parapsihice, paranormal și psi

*În acest capitol:*

- > Mișcând materia cu mintea
- > Fotografia parapsihică
- > Un „se poate face” concentrat
- > Psi, prin excelență - paranormalul
- > Oaspeții neinvitați și ce facem cu ei

Până aici ați învățat multe lucruri, despre fantasticele zboruri astrale și despre nesfârșitele extinderi ale conștiinței, spațiului și timpului - evenimente și experiențe care par a se întâmpla în alte dimensiuni și pe tărâmurile spirituale mai înalte.

În acest capitol, vă vom arăta ce impact are energia psihică asupra realității fizice și vom vorbi despre modalitățile prin care mintea mișcă anumite obiecte, depășește obstacole fizice și modifică materia. De asemenea, vom cerceta fenomenul paranormal, în vreme ce vom ține un ochi ațintit asupra psi-ului.

#### *Psihokinezia*

Așa cum ați aflat deja, prin forme de activitate parapsihică precum telepatia, clarviziunea sau precogniția, mintea primește informații despre oameni, obiecte și evenimente. Iar atunci când mintea preia controlul asupra materiei, ea poate influența oameni și obiecte exterioare.

*Psihokinezia* (PK) este termenul folosit pentru a descrie abilitatea minții de a controla materia - fără ajutor tehnologic. Bineînțeles că omenirea a căutat tot felul de modalități prin care să controleze materia în moduri considerate altădată imposibile, dar noi vorbim aici de un control ce nu are nevoie de o forță fizică exterioară. PK se referă atât la activități silențioase (cum ar fi rugăciunea și vindecarea), cât și la fenomene fantastice (ca bătaia în masă, mersul prin foc (Au!) sau trucul clasic - îndoirea lingurii). Amintiți-vă de Neo, care, în filmul *Matrix*, învăța de la un copil cum să îndoie o lingură, în timp ce aștepta să intre în audiență la Oracol.

Dincolo de cuvinte

Psihokinezia (PK) reprezintă crearea unei mișcări într-un obiect neînsuflețit (care se află, de obicei, la mare distanță) prin folosirea puterilor intuitive. Cu alte cuvinte, sufletul și mintea au abilitatea de a interacționa într-un plan nevăzut cu materia și de a o modifica.

*Hai, îndoiaie lingura!*

Cel mai vestit îndoitor de linguri este Uri Geller, rusul a cărui abilitate de a îndoii metale i-a adus faima la începutul anilor '70. În afară de linguri, el putea să îndoiaie chei și să oprească ceasuri de mână. Abilitățile sale psihokinezeice afectau aceste obiecte chiar și la mare distanță - fanii lui, care se aflau în casele lor, la mare depărtare de persoana lui, dacă se întâmpla să fie situați în calea transmisiei sale, observau că ceasurile porneau, iar chei anterior perfect funcționale se îndoiau.

Petrecerile de îndoire a lingurilor au devenit un fel de fenomen, cel puțin în California. Jack Houck, un cercetător al psihokineziei (și un înfocat adept al petrekerilor) a devenit cunoscut pentru petrecerile de îndoire a obiectelor pe care le-a organizat - peste 300 la număr! El a început să dea astfel de petreceri pentru a-și fundamenta ideea, mai demult înrădăcinată, cum că aceste abilități speciale devin mai puternice dacă sunt conectate la un eveniment emoțional. În încercarea de a induce psihokinezia, Houck a dat petreceri extraordinare, creând evenimente emoționale - el organiza și diverse alte jocuri, în jurul încercărilor de îndoire a lingurilor.

Pentru a vă desfășura propriul eveniment de îndoire a lingurii, invitați-vă prietenii cu care vă simțiți bine. Și asigurați-vă că invitații dumneavoastră sunt receptivi. Un grup de prieteni sceptici și morocănoși aflați la petrecere nu vă va fi de prea mare ajutor, nici în a obține vreun rezultat, nici în a vă distra.

SOS, Intuiția!

Alegeți-vă cu grijă invitații -în special, dacă vreți să vă demonstrați abilitățile psihokinezeice. Expertul Uri Geller a afirmat că se descurcă mai bine în îndoirea lucrurilor, atunci când cei din jur au mintea încrezătoare și pozitivă. Oamenii sceptici și negativiști par a-i slăbi puterile. Scepticii continuă să-l deranjeze pe Geller și fenomenele lui. Cu toate acestea, el activează încă prin site-ul său [www.uri-geller.com](http://www.uri-geller.com), care conține multe



jocuri intuitive.

Pentru acest gen de petreceri, copiii sunt niște invitați senzaționali, datorită receptivității și curiozității lor naturale. Mulți specialiști în acest domeniu susțin că un număr de minimum 12 invitați este ideal pentru un astfel de eveniment.

Dacă sunteți interesat să dați o petrecere de îndoire a lingurilor (sau furculițelor), vă sugerăm să vă documentați în prealabil și, apoi, să urmați metoda pe care o folosea Jack Houck:

1. Rugați-vă invitații să-și folosească abilitățile mentale pentru a se concentra asupra unei anumite linguri.

2. Când unul dintre participanți arată lingura publicului și spune: „îndoaie-te!”, ceilalți invitați trebuie să își folosească puterea mentală pentru a-și imagina lingura îndoindu-se.

3. În final, toți se eliberează de efortul psihic și îi permit lingurii să se îndoiaie.

Houck afirmă că circa 85% din miile de oameni care au participat la petrecerile lui, au atins cu succes acest nivel elementar de îndoire. În urma experimentelor, la fel ca și ceilalți participanți, el a extras ideea că îndoitorii identifică un moment de câteva secunde, suficient pentru ei, în care metalul își pierde din structură, deformându-se. El descrie o senzație de căldură ce vine din partea metalului deformat, în situația în care se ajunge în acel punct al experienței.

Houck ia în considerare faptul că trebuie să-și încânte invitații cu diverse exerciții, atunci când își planifică petrecerile. În timpul experienței, el îi încurajează pe cei prezenți să facă mult zgomot. Gălăgia produsă are rolul de a distra mintea conștientă a celui ce îndoiaie, pentru a permite forței psihokineze să se desfășoare liber. De asemenea, îi ajută pe invitați să se concentreze asupra evenimentului.

Și alte gazde ale acestui tip de petreceri accentuează importanța ideii de a face gălăgie și a întreține o atmosferă festivă. Așa că, încurajați-vă invitații să râdă și să strige: „îndoaie-te!” către lingurile lor și către cele ale invitaților. Oferiți-le tuturor oportunitatea de a alege între mai multe tipuri de ustensile. Permiteți-i fiecărui invitat să-și aleagă singur un obiect. Alegeți-vă obiectul despre care credeți că vi se potrivește. Se pare că unele

linguri sunt mult mai predispuse la îndoire decât altele!

### *Dorința e de ajuns?*

Crearea efectelor psihokinezeice reprezintă un proces mult mai complex decât o dorință puternică, o bătaie din palme sau ciocnirea călcâielor. Dar, totuși, există un anumit aspect al psihokineziei pe care este indicat să nu-l încercați. Ideea de a renunța la concentrare apare adesea în discuțiile cu practicanții psihokineziei.

Ca și în alte arii în care se operează cu abilități intuitive, experții recomandă atingerea unui nivel de concentrare relaxată. În acest stadiu, ce apare mai ales în timpul meditației sau hipnozei, mintea rațională trece pe un loc secund, permițând unui nivel mai profund al conștiinței să direcționeze tipurile de gândire sau energie. Acest proces este diferit de dorință, care se bazează pe un efort rațional de a vă direcționa anumite gânduri.

### Fotografia intuitivă — instantanee revelatoare

„O imagine valorează mai mult decât o mie de cuvinte” - nu așa suna proverbul? Ei bine, atunci când se ajunge la dovedirea existenței unui fenomen psihic, fotografia este o cale prin te poți asigura de veridicitatea fenomenului. În capitolul 9 am menționat *fotografia de tip kirlian*, o fotografie ce scoate la iveală forța vieții care emană din fiecare ființă.

Pe lângă faptul că măsoară energia din mâinile vindecătorului, ea poate indica și nivelul de sănătate al fiecărui organism. Fotografia de tip kirlian este folosită pentru a vedea în câmpul energetic semnele de îmbolnăvire înainte ca boala să invadeze corpul fizic, pentru a prezice boala anumitor plante și pentru detecta defectele structurale ale diferitelor obiecte.

Un alt tip de fotografie intră în discuție, atunci când avem de-a face cu *fotografierea parapsihică*. În practică, un individ specializat în acest domeniu proiectează o imagine pe care o are în minte pe film fotografic. Este ca și cum aparatul foto ar citi gândurile unei persoane.

Cel mai celebru fotograf parapsihic - cel care a făcut cunoscută această formă de artă în anii '60 - a fost Ted Serios. Acest individ neobișnuit alegea o fotografie deja tipărită, dintr-o carte sau o vedere, se concentra intens asupra imaginii și apoi își fotografia propriul chip în cadrul imaginii existente. Deloc surprinzător, în multe fotografii realizate prin această combinație de imagini apărea și chipul său (oarecum încețos, alb sau

negru, parțial sau complet) în cadrul fotografiei la care el se uitase inițial.

Dincolo de cuvinte

Fotografia de tip kirlian, rezultat al unei tehnici fotografice dezvoltate de omul de știință rus Semyon Kirlian, presupune utilizarea a două plăcuțe de metal ce funcționează ca electrozi împreună cu o bucată de film fotografic așezată între ele. Când Kirlian a pus mâna între plăcuțe și a pornit curentul electric, a fost generată o scânteie de înaltă tensiune. După dezvoltare, filmul a prezentat un câmp energetic luminos în jurul mâinii sale, pe care el l-a numit energie „bioplasmatică”. Această strălucire apare în jurul tuturor subiecților care au calitatea de a fi însuflețiți, chiar și al frunzelor căzute din copac, dar se diminuează în intensitate pe măsură ce acestea mor. Fotografierea parapsihică este un tip de psihokinezie, în cadrul căreia se presupune că imaginile s-ar imprima pe film fotografic numai prin puterea minții.

Există teorii referitoare la cum funcționează fotografierea parapsihică. E posibil ca parapsihicii respectivi să folosească forța fizică pentru a manipula particulele chimice pe film sau e posibil ca ei să poată proiecta o imagine invizibilă, iar filmul s-o imprime. Desigur, în anumite cercuri se afirmă că acești oameni sunt șarlatani și unii din ei, poate, chiar sunt. Pe de altă parte, unele experimente de fotografiere parapsihică au fost efectuate sub un control strict. Într-adevăr, japonezul Masuaki Kiyota a realizat mai multe fotografii cu lentila aparatului foto acoperită. Se pare că nu a fost vorba de o simplă iuțeală a mâinii, prin care să așeze în fata lentilei o altă imagine, în momentul realizării fotografiei. Faptul că el a reușit să producă imagini cu lentila acoperită sugerează că puterea fotografierii parapsihice vine direct din minte și nu e transferată prin chipul parapsihicului sau prin manipularea de lumini și umbre în fata lentilei. Desigur, fotografiile parapsihice nu pot fi realizate de oricine, într-adevăr, doar un specialist extravagant în psihokinezie poate face așa ceva. Dar, acest fenomen este interesant de știut, iar experimentele pot fi distractive asta în caz că vă rămâne vreodată o ultimă poziție nefolosită în aparatul foto.

Căi încurcate

Deși vi se pot arăta veritabile dovezi de fotografiere parapsihică, nu credeți tot ce vedeți. Persoane fără scrupule falsifică negative sau chiar organizează false ședințe foto, pentru a vă prezenta false fenomene psi.

Asigurați-vă că pe dosul imaginii pe care o priviți există ștampila și avizul unui cunoscut expert - cum sunt cei agreeți de Institutul Rhine.

## Fizică, magie sau intuiție?

Teoriile referitoare la cum funcționează psihokinezia sunt la fel de numeroase ca și tipurile de fenomene psihokineze, mergând de la explicațiile complexe ale fizicienilor până la pretenția scepticilor care susțin că este vorba de o fraudă. De fapt, nu putem lista toate teoriile fizicienilor și, oricum, nici oamenii de știință înșiși nu cad de acord asupra unora dintre ele. Dar unii încep să vadă similarități între evenimentele aparent bizare din categoria psi și funcționarea particulelor subatomice (părți de materie mai mici decât atomii). Ambele par să acționeze aleatoriu, fără tipare specifice.

Alți cercetători privesc neutrinii ca posibile prototipuri pentru felul în care funcționează fenomenele psi. Aceste particule se mișcă cu viteza luminii și pot chiar să străbată materia fizică, deoarece sunt făcute din energie pură. Cele mai recente cercetări extind acest concept până la a teoretiza posibila existență a unor particule psi, pe care le-au botezat mindoni, psihoni sau psitroni - denumiri destul de originale, nu?

Alți oameni de știință prezintă idei care nu au neapărat legătură cu mecanisme fizice de genul neutrinilor sau al particulelor psi, dar care fac ca psihokinezia să funcționeze. Ei sugerează că psihokinezia nu rezultă din energia fizică atât cât din cea psihică. Această energie și-ar putea avea originea în mintea fiecărei persoane sau poate exista deja în univers, fiind susceptibilă de manipulări sau direcționări mentale. O altă teorie susține că o formă specifică de gaz biologic emană din corp și forțează obiectele să se miște. Dar numeroase experimente au exclus această posibilitate.

## *Sunteți conștient?*

Cu ceva timp în urmă, opt indivizi sceptici din Toronto și-au folosit imaginația pentru a crea un spirit, cu tot cu personalitate și cu poveste de viață detaliată, dar complet inventată. Apoi au încercat să-l invoce. Și, într-adevăr, au reușit! Philip a apărut și a comunicat cu ei prin bătaii în masă, pe care cei opt le-au monitorizat îndeaproape, pentru a se asigura că nu e vorba de o fraudă. Deci, cum a apărut în realitate un personaj complet inexistent? Un răspuns ar fi că Philip a fost un produs al minții inconștiente

a grupului, fiind creat printr-un fel de psihokinezie de grup.

Noi înclinăm spre o altă teorie, ce pare a avea și acceptul comunității științifice. E derivată din teoria lui David Bohm, care combină teoria relativității cu teoria cuantică (despre care am vorbit în capitolul 3). Pentru a înțelege cum se întregesc aceste teorii una pe alta, aruncați o privire asupra capitolului 5 din cartea lui **Belleruth Naparstek, *Your Sixth Sense (Al șaselea simț)***, editată de Harper, în San Francisco, în anul 1997.

Ce se poate întâmpla, când vă concentrați

Am discutat anterior despre modul în care este alcătuit corpul din vibrații energetice. Această idee nu mai pare atât de greu de acceptat, dacă ne gândim că organismul uman este format de miliarde de atomi. Atomii conțin 99% goluri, în vreme ce minuscula particulă de materie ocupă ceva mai puțin de 1%. Asta înseamnă mult spațiu gol - și, totuși, energia este cea care îl susține împotriva dezintegrării și îi umple golurile.

Fiecare ființă sau obiect își are propria „amprentă energetică” - cea pe care noi o numim vibrație. Aceste vibrații au tipare ritmice de creștere și descreștere, aproape constante. Cuvântul important aici este „aproape”. Pentru că, atunci când o vibrație atinge maximul sau minimul tipic, ea are un moment de inerție potențială. (La acest principiu s-a referit fizicianul Itzhak Bentov, când a vorbit de efectul de pendul). Exact în acest moment de inerție, pe care îl numim „punct de repaus”, vibrația dumneavoastră se întâlnește și coincide cu vibrația punctului de repaus.

Acest ultim punct de repaus reprezintă starea inițială și ideală a tuturor vibrațiilor. Ideea este că, la un anume nivel al existenței, toate dimensiunile, entitățile și obiectele sunt interconectate, iar asta se întâmplă pe un tărâm dimensional foarte diferit de lumea fizică pe care o percepem noi. Ele sunt multidimensionale, mai degrabă decât să fie situate pe niște nivele ierarhice. Fiecare entitate este cuprinsă într-alta și toate sunt interconectate. Iar la baza tuturor se află vibrația pe care noi o numim punct de repaus. În mod ironic, se pare că vibrează cu o atât de mare viteză, încât nu se mișcă deloc - ceea ce sugerează faptul că include tot spectrul de viteză și mișcare vibrațională. Având acces la toate vibrațiile, această stare dispune de o profundă cunoaștere a lor.

Într-un fel, toate ființele intră și ies din această stare de vibrație destul de frecvent. (Se estimează că, în cazul oamenilor, fenomenul se petrece cam de șapte ori pe secundă). Se manifestă atât de rapid, încât nici nu

sunteți conștient de ceea ce se întâmplă. Dar aceeași parte a minții care transcende latura conștientă și pătrunde în cea intuitivă, recunoaște și vibrația punctului de repaus. Într-adevăr, acesta este modul în care intuiția noastră accesează informația - la care altfel nu suntem conștienți că avem acces. Dar cum se integrează psihokinezia în acest scenariu? Cum funcționează aceasta?

Ei bine, tocmai când sunteți mai conștient și mai receptiv față de propria capacitate de a accesa vibrația punctului de repaus, atrageți mai multă energie către dumneavoastră. Într-un fel, atunci când deveniți receptiv față de noi niveluri vibraționale, propriile niveluri tind să se extindă. Asta explică de ce simpla deschidere către intuiție determină mărirea cantității de informație receptată. Dar în cazul psihokineziei, după conștientizarea prezenței energetice, trebuie să învățați și să o direcționați către obiecte materiale.

### *Sunteți conștient?*

Unii cercetători în domeniu cred că psihokinezia și levitația au fost folosite în antichitate pentru a înălța temple imense și alte structuri arhitectonice de același gen. Unele dintre cele mai faimoase construcții din lume sunt considerate a fi fost ridicate prin folosirea tehnicilor psi. Printre ele se numără piramidele din Egipt, Machu Picchu din Peru, Stonehenge din Anglia și faimoasele desene gigantice din deșert, din Nazca Plains. (Aceste edificii fac să pară simplistă îndoirea unor linguri!)

Înainte de a putea direcționa această energie înspre exterior, cheia pentru a o controla se găsește înăuntrul dumneavoastră. Pentru a înțelege mai bine cum stau lucrurile, puteți exersa în a vă ridica nivelul vibrațional. Și cum faceți asta? Surpriză! Meditați sau practicați metodele de modificare a stării de conștiență - pentru că aceste stări modificate creează niveluri vibraționale mai apropiate de cel al punctul de repaus. Cu cât petreceți mai mult timp dezvoltând lăuntric aceste niveluri, cu atât mai aproape veți fi de această extraordinară și omniprezentă forță vibrațională.

Și cum numiți această forță? Ei bine, dacă ați fi yoghin răsăritean sau mistic, ați numi-o „prana”, „chi” sau „ki”. Dacă ați fi mistic vestic, ați numi-o „Dumnezeu”. Dacă ați fi om de știință, poate că ați numi-o „energie electromagnetică”. Dacă ați fi expert în psi, probabil că ați numi-o „psi”. Dar oricum ați numi această energie, ea dispune de o caracteristică interesantă: răspunde la ceea ce vine din interiorul dumneavoastră, și nu la

îmboldul unor forțe externe.

### *Paranormalul și dumneavoastră*

Orice experiență care nu poate fi dovedită științific este inclusă în categoria „paranormal”. Într-un fel, psi poate fi un substitut pentru termenul (cu conotații mai largi) „paranormal”, însă cercetătorii psi se opun cu putere folosirii acestui termen, pentru că nu vor ca disciplina lor să fie asociată cu fenomenele neobișnuite - și, poate, contrafăcute - cum sunt aparițiile lui Bigfoot și răpirile extraterestre.

Cercetătorii au găsit un subiect ce pare a ieși la lumină foarte des: sensibilitatea paranormală și perspectiva parapsihică par a avea, într-un fel sau altul, o legătură. Această legătură ridică o întrebare: sensibilitatea intuitivă determină receptivitatea față de experiențele paranormale sau, invers, experiențele paranormale determină dezvoltarea abilităților intuitive? Deși nu există încă un răspuns final, cele două tipuri de cunoașteri par a merge mână în mână. Dumneavoastră ați avut vreodată o experiență care părea să fie paranormală? Dacă da, nu sunteți singurii.

### *Vânătorii de fantome*

Există vreun sămbure de adevăr în povestioarele aparent prostești despre fantome și spiriduși bântuind împrejurimile? Într-adevăr, aceste povestiri merg înapoi în timp, dincolo de basmele pentru copii, până la convingerile fundamentale ale unor culturi. *Fantomele*, cu siguranță, nu sunt un fenomen nou. Experții în domeniu au încercat să clasifice diferitele experiențe raportate de oameni, în demersul de a înțelege ce anume se petrece acolo. Cele mai frecvent întâlnite categorii de fenomene sunt: *nălucirile, bântuierile și strigoii* (despre care vom vorbi în următoarea secțiune).

Ceea ce majoritatea oamenilor cred că este o fantomă se numește, de fapt, nălucă în opinia celor inițiați. Această formă de spirit poate apărea fizic. Arată mai mult ca o imagine proiectată pe un ecran, decât ca un corp material. (Amintiți-vă că spiritele sunt o formă de energie.) Pe lângă faptul că se arată în mod fizic, o nălucă de obicei comunică într-un fel sau altul cu cel care o observă, își poate face simțită prezența privindu-vă sau chiar vorbind cu dumneavoastră.

Dincolo de cuvinte

Dicționarul *Webster* definește fantoma ca fiind sufletul unui spirit lipsit de trup, ce se plimbă printre cei vii. De fapt, cuvântul este folosit pentru a descrie fenomene variate, dintre care unele nu implică deloc un suflet sau un spirit. O nălucire este, probabil, mai aproape de ceea ce oamenii numesc „fantomă” - un spirit având o imagine ce poate fi văzută și cu care observatorul poate interacționa. O bântuială reprezintă percepția repetată a unei imagini, indiferent că e vorba de o viziune, un sunet sau o senzație de mișcare. Experții susțin că nu implică un spirit, ci o amprentă energetică

De obicei, o apariție rămâne atașată de tărâmul fizic din cauza problemelor psihologice pe care omul dinainte le-a avut. O persoană ce a murit în urma unei traume sau avea un mare atașament față de un loc, e foarte posibil să se întoarcă printr-o fantomă sau apariție. Aceasta ar putea avea nevoie de încurajare sau de ajutor pentru a trece pe lumea cealaltă. Experții în domeniul paranormalului consideră că aparițiile sunt inofensive. Faimosul vânător de fantome Loyd Auerbach a menționat că o fantomă nu-ți poate face rău. Dar, experiența în sine vă poate răni psihologic în funcție de modul în care reacționați. (Dacă aveți o fantomă ce locuiește la dumneavoastră în casă, ați putea avea nevoie de ajutorul unui expert pentru a o îndepărta.)

Aparițiile adevărate sunt considerate foarte rare. Mai comune sunt bântuirile. Aceste percepții repetate sunt considerate a nu fi având legătură cu spiritele, ci a fi amprente ale evenimentelor din trecut. Ideea e că frecvența vibrațională a unui anumit eveniment a fost atât de puternică încât a lăsat o amprentă în locația unde acel eveniment s-a petrecut. Această imagine imprimată apare ca o scenă dintr-un film: de fiecare dată când apare, se repetă aceeași imagine.

Exemplul clasic de bântuială este reprezentat de vederea frecventă a lui Anne Boleyn în Turnul Londrei. De-a lungul secolelor, oamenii din zonă au povestit că au văzut o fantomă în apropierea locului execuției sale. Teoria spune că emoțiile intense asociate evenimentului și-au lăsat acolo amprenta în timp.

Cele mai comune categorii de fantome pe care oamenii le percep provin, de fapt, din interior - din propriile case ori chiar din propriile minți. Și, totuși, nu își imaginează asta!

*Strigoi - oaspeți neinvitați*

Strigoi reprezintă un caz foarte relevant de psihokinezie. Ideea e că



obiectele se pot mișca - tremurând sau plutind, spre exemplu - ca reacție la energia mentală a unei persoane care locuiește în casa respectivă. Această energie nu este creată în mod conștient, de aceea persoanele care locuiesc acolo suspectează o fantomă.

Deși filmul *Poltergeist* asociază acest fenomen cu fantomele, acest lucru nu este corect. De asemenea, fenomenul le este adesea indus copiilor, iar micuții nu merită acest tratament. De obicei, sursa vine de la adolescenți, cunoscuți pentru emoțiile lor puternice, sau de la adulți, cunoscuți pentru modul inconștient de a-și îngropa sentimentele împovăraătoare și stresul. În mod uzual, sunt implicate sentimentele de furie reprimată. Vestea bună e că, odată ce a fost descoperită sursa, fenomenele stranii dispar. Dacă reușiți să conștientizați ca aveți sentimente intense, puteți începe să rezolvați problema. Această receptivitate calmează imediat atmosfera.

Dincolo de cuvinte

Strigoiul, care înseamnă în limba germană „fantomă gălăgioasă” (*poltergeist*), nu este deloc o fantomă. Este o formă de psihokinezie, de obicei generată în mod inconștient.

*Curățenia casei - puțin Feng Shui parapsihic*

În ultimii ani, o antică artă chineză a înaintat spre vest, pentru a ne ajuta să facem puțină curățenie spirituală. *Feng shui* promovează ideea conform căreia mediul fizic exprimă - și influențează - oamenii care trăiesc în el. De asemenea, încurajează oamenii să devină conștienți de mediul înconjurător și să-i adopte principiile ca parte a ființei lor.

Dincolo de cuvinte

Feng Shui este o antică filosofie chineză și o metodă de a crea medii armonioase.

Feng Shui combină o abordare de bun simț în aranjarea casei cu tehnici transcendente de echilibrare a energiilor nevăzute ale vieții. Dacă doriți să vă echilibrați mediul ambiant, această artă vă încurajează să vă imaginați mediul ideal, învăluit de un frumos sentiment de dragoste și lumină. După care, este recomandat să vă comparați idealul cu realitatea.

Pentru a vă crea noul ideal, examinați-vă atât lumea interioară, cât și

pe cea exterioară. Probabil, veți constata că se reflectă una pe alta - și chiar într-o mare măsură! Pentru a vă ajuta să vă concentrați mai bine asupra acestor probleme, v-am pregătit un exercițiu. De ce să nu îl citiți acum și să începeți punerea lui în practică în timpul săptămânii care urmează?

**Exercițiu de curățare energetică**

Începeți prin a răspunde la întrebări, fie în următoarele rânduri libere, fie în jurnalul dumneavoastră parapsihic. După ce ați meditat asupra răspunsurilor date, asigurați-vă că treceți la etapa următoare - acțiunea!

### ***Etapa 1***

1. Casa dumneavoastră e într-o mare dezordine și nu știți prea bine de ce păstrați anumite obiecte? Dacă este așa, enumerați câteva dintre aceste obiecte aici:

2. Se prea poate să vă cantonați în trecut? Deși vă simțiți confortabil cu această idee, nu e posibil, oare, ca agățarea de trecut să vă împiedice să mergeți înainte? Rezervați-vă câteva minute pentru a scrie despre sentimentele pe care le aveți în legătură cu acest aspect:

### ***Etapa 2***

Când renunțați la diverse obiecte fizice, deveniți parte a fluxului universal de a da și a primi. Puteți începe să purificați energia din casă prin curățarea propriilor dulapuri și cămări, scăpând de lucrurile inutile. Nu vă fie teamă să renunțați la bunurile materiale de care v-ați atașat, precum și la vechea energie înțepenită în ele.

Angajați-vă că veți scăpa de vechile obiecte care vă aglomerează viața și vă îngreunează energia. Scrieți data până la care veți fi îndeplinit această sarcină:

### ***Etapa 3***

Acum, că v-ați descotorosit de vechituri, e timpul să îndepărtați vechea energie impregnată împrejurul dumneavoastră. Pentru a face asta, aveți nevoie de oricare dintre următoarele produse:

- > tămâie;
- > un bețișor de salvie;
- > lumânări.

Poate doriți să folosiți și niște clopoței ori sonerii (sau orice alt mic instrument), dacă asta vă ajută. Aprindeți tămâia, bețișorul de salvie și lumânările. Cântați și dansați prin casă, în timp ce vă acompaniați pe sine înșivă. Simțiți vibrațiile cântecului pe care îl fredonați. Imaginați-vă că vă eliberați de orice energie negativă, prin forța luminii și a dragostei. Cântați

o mantra sau repetați o afirmație în timp ce dansați, dacă asta vă ajută, și imaginați-vă casa plină de energie pozitivă.

Feng shui recunoaște rolul important al intuiției în înțelegerea și în folosirea corectă a acestei filosofii antice. Intuiția vă poate ajuta să dobândiți o nouă perspectivă asupra aspectelor de mediu care au nevoie de reevaluări și îmbunătățiri. Aceste lecții oferă și informații referitoare la obiceiurile trecute, la felul de a gândi și simți, care pot crea în prezent o povară pentru dumneavoastră.

### SOS, Intuiția!

Practicarea feng shui implică, în termeni tangibili, multe principii complexe. Spre exemplu, culoarea din casa dumneavoastră trebuie să fie echilibrată în raport cu toate culorile de bază. De obicei, acestea sunt asociate cu culorile celor șapte centre chakra: roșu, oranj, galben, verde, albastru, indigo și violet. Deoarece fiecare culoare își are propria frecvență vibrațională, crearea armoniei între aceste culori reprezintă o cale de a vă echilibra energiile din casă.

### *Luarea în posesie*

În timp ce feng shui se concentrează asupra felului în care „spiritul” obiectelor materiale poate interacționa cu - și chiar domina - împrejurimile, această secțiune vorbește despre un tip mult mai diferit de spirit dominant. Mulți oameni cred că există anumite spirite „nu-prea-drăguțe”, ce pot lua controlul asupra unui corp uman. Unii consideră că doar o parte a unui spirit se fragmentează și se atașează unui om. De obicei, acest om se simte deprimat și fără speranță. Alții sugerează că persoana respectivă își poate pierde o parte din sine din cauza atașamentului față de cineva care nu mai face parte din viața sa.

Perspectiva tradițională a luării în posesie este aceea că un spirit diabolic, inuman, încearcă să ia în stăpânire sufletul unei persoane, pentru a aduce sufletul de partea răului. Oamenii posedați încep prin a se comporta într-un mod bizar și susțin că aud voci, că văd ființe înspăimântătoare în oglindă, că văd lumini și mișcări neobișnuite, specificând chiar și existența unui fenomen de bântuire în casa lor. Evident că atunci când sunt cauzate de un spirit malefic, aceste întâmplări își

măresc frecvența și gravitatea.

### Căi încurcate

Nu vă înfrunțați temerile singur. Dacă simțiți prezența unor oaspeți neinvitați în casa dumneavoastră, contactați un expert în acest domeniu. (Puteți găsi mulți dintre aceștia pe Internet.) Ei pot fi capabili să clarifice lucrurile, scăpându-vă de impresiile greșite ce v-au înspăimântat în mod inutil. Sau, dacă nu vă înșelați, tot ei vă pot ajuta să rezolvați problema - pe care nu ar trebui să încercați s-o rezolvați de unul singur.

În cazuri extreme, experții apelează la *exorcism* pentru a determina spiritele malefice să părăsească trupul persoanei posedate. Deși aceste proceduri au fost efectuate de-a lungul istoriei de autoritățile religioase - cum ar fi preotul catolic din filmul *The Exorcist (Exorcistul)* - recent a apărut un nou soi de experți în acest domeniu. E vorba de terapeuți antrenați, ce folosesc hipnoza și regresia în vieți anterioare, pentru a elibera persoana respectivă de energie negativă - atâta vreme cât este implicat tărâmul spiritual.

### Dincolo de cuvinte

Exorcismul reprezintă o acțiune prin care un spirit nedorit este îndepărtat, prin solemne ceremonii religioase.

Unii dintre acești specialiști consideră că o persoană cu depresie cronică sau care are profunde sentimente de vinovăție și disperare, poate fi ajutată de un astfel de tratament. Conform acestor specialiști, deși nu este obligatoriu ca o persoană disperată să fie acaparată de energie spirituală negativă, experiența trăită de aceasta este îndeajuns de puternică pentru a-i afecta spiritul.

Dacă vă aflați în situația în care aveți obiceiul să vă temeți de ceva ce nu înțelegeți, anumite afirmații v-ar simplifica felul în care puteți face față temerilor. Dacă începeți să vă simțiți amenințat de posibila prezență neprietenoasă a unui oaspete neinvitat, încercați să repetați următoarea declarație, care provine din slujbele Bisericii Unitariene. (Dacă cuvântul sau conceptul de „Dumnezeu” nu vă este familiar, alegeți un altul, de genul „univers”, „spirit” sau orice altceva, cu care să vă simțiți confortabil.)

*Lumina lui Dumnezeu mă înconjoară,  
Dragostea lui Dumnezeu mă cuprinde,  
Puterea lui Dumnezeu mă protejează,  
Prezența lui Dumnezeu mă veghează,  
Oriunde sunt eu, este și Dumnezeu.*

Așa cum am spus și mai devreme, de dumneavoastră depinde în ce credeți și cum gândiți. Abilitatea și responsabilitatea de a decide pentru sine este ceea ce vă definește.

*Căi încurcate*

Rezistați tentației de a învinovăți un spirit malefic pentru problemele dumneavoastră! Spre exemplu, dacă munciți toată ziua la calculator și, subit, vedeți stele verzi, luați o pauză! Nu este vorba de un spirit diabolic, dar ar putea fi o sugestie dată de intuiția dumneavoastră, care să vă spună că v-ați suprasolicitat.

*Păstrând mintea deschisă*

Dacă vă gândiți că experiențele paranormale sunt prea departe de realitate, atunci amintiți-vă de propriile experiențe. După ce ați început să practicați câteva dintre exercițiile de intuiție, nu s-a întâmplat să observați unele întâmplări bizare, să simțiți unele impresii neobișnuite sau să aveți viziuni uluitoare? Acceptați aceste posibilități sau credințe, în legătură cu unele idei pe care le respingeți în urmă cu câteva luni?

Senzațiile pe care le-ați avut sau experiențele prin care ați trecut ar putea părea simpliste. Adică, oamenii încep să vă sune mai des atunci când vă gândiți la ei, primiți brusc o informație despre cum să rezolvați o problemă sau poate vă simțiți plin de energie și pace atunci când meditați. Fiecare dintre acestea sau toate la un loc arată că aveți un contact mai bun cu o conștiință superioară - cu acea cunoaștere lăuntrică. Și cum puteți dovedi aceste lucruri altcuiva? Singura dumneavoastră dovadă, exceptând cazul în care ați trecut prin experiențe psihokineze, este că le-ați simțit pe propria piele.

Vom vorbi despre felul în care energia parapsihică interacționează cu obiectele și evenimentele din lumea „reală” în următorul capitol. Stați pe aproape.

*Ce trebuie să rețineți:*

- > Mentea dumneavoastră poate exercita controlul asupra materiei – fără ajutorul unei forțe fizice.
- > Fenomenele mentale, printre care și îndoirea metalelor sau fotografierea parapsihică, intră în categoria fenomenelor cunoscute sub numele de psihokinezie.
- > Mentea fiecărui individ poate pătrunde într-o minte omniprezentă, unificată, care străbate tot Universul.
- > Fantomele pot exista în diferite forme și sunt inofensive.
- > Când luați în calcul ideea altor realități posibile, rămâneți receptiv și respectuos - fără a face o obsesie din asta!

## Capitolul 20

### Instrumente parapsihice profesionale

În acest capitol:

- > Accesorii parapsihice, de la table la globuri
- > Vești din partea forțelor naturii
- > Informație sau imaginație?
- > Întotdeauna dispuneți de libertate de voință

Ați văzut cum mintea mișcă materia, dar și ce anume poate afecta mintea. Sunt lucruri fascinante, dar cum puteți transpune informația intuitivă și potențialul psihokinezic în propria viață cotidiană? Bineînțeles, veți începe prin a avea încredere în propria intuiție. Dar dacă doriți ceva de rezervă sau chiar un mod amuzant de a vă organiza experimentele făcute acasă, puteți încerca mici accesorii parapsihice. Acestea v-ar ajuta să vă exprimați deschiderea față de primirea informațiilor și v-ar oferi instrumentele de interpretare a acestor informații.

Diferitele dispozitive vă pot oferi mijloacele prin care să puteți intra în contact cu propriul potențial intuitiv. Multe dintre acestea sunt foarte utile atunci când căutați informații de un anume tip, cum ar fi răspunsurile de tip „da” sau „nu”. Câteodată, aceste instrumente nu vă sunt de nici un ajutor - dacă e cazul să căutați inspirație pentru un proiect artistic sau să aveți viziunea unei formule matematice complexă. Odată cu dezvoltarea abilităților intuitive, veți învăța ce metode se potrivesc cel mai bine pentru fiecare caz în parte; nici o metodă nu este „bună” sau „rea”. Cel mai important lucru e să vă bucurați de experiență - atitudinea cea mai productivă pentru a învăța câte ceva din toate astea! Dar dacă sunteți în căutare unui ajutor, noi vă vom oferi niște opțiuni în acest capitol.

Dacă doriți să obțineți mai multe informații referitoare la metodele de divinație decât vă poate oferi acest capitol, atunci veți fi încântat să citiți *Divining the Future (Divinația viitorului)*, apărută la Alpha Books, în anul 2003, în aceeași colecție cu cea de față; e o carte în care Laura Scott vă oferă nenumărate metode de divinație și vă sfătuiește cum să le folosiți, pentru a vă direcționa viitorul.

Pronunțați: „Tablă Ouija”

Printre clasicele accesorii spiritiste se numără *tablele Ouija*. În funcție

de persoana cu care vorbiți, sursa acestui nume poate veni fie din antichitatea egipteană (și înseamnă „noroc”), fie din combinația cuvântului „da” în franceză și germană. Mulți oameni pretind a fi inventat tabela, ce există de aproape un secol. Impulsul de a folosi această metodă a apărut prin 1848, odată cu popularizarea spiritismului, când surorile Fox au introdus ciocăniturile în masă (zgomote produse în timpul ședințelor, de spirite nevăzute). Oamenii foloseau aceste băți în masă pentru a colecta mesaje din lumea spiritelor - un anumit număr de băți corespundea pentru fiecare literă din alfabet. Vă puteți imagina cât de anost era să vorbiți cu un spirit pe nume Zebediah. Așa că oamenii din domeniu au început să caute o modalitate de stenografiere a mesajelor din lumea de dincolo - și astfel a apărut tabla Ouija!

Tabla Ouija constă într-o suprafață netedă (de obicei, rotundă), pe care sunt tipărite literele alfabetului, cifrele de la 1 la 9 și cuvintele „da” și „nu”. Participanții plasează platforma, un instrument mai mic, de mărimea unei farfuriuțe, dotat cu un indicator, deasupra planșei. În timpul unei ședințe, doi sau mai mulți oameni își plasează degetele la întâmplare pe platformă, după care pun o întrebare. Aparent direcționat de un ghid spiritual, indicatorul platformei alunecă pe planșetă, indicând literele una câte una, până când se formează un răspuns. Deși, la început, răspunsurile par a nu avea sens, ulterior ele încep să capete logică.

Oamenii care experimentează acest fenomen sunt uimiți de acuratețea răspunsurilor, sugerând importanța pronunțării întrebării cu claritate. (Vă amintiți de oracolul care i-a promis regelui că o mare armată va câștiga bătălia? Regele, în mod greșit, a presupus că e vorba de armata lui. Cum era de așteptat, a fost extrem de dezamăgit, când a suferit marea pierdere.) Întrebările stupide, imposibile și neclare duc la răspunsuri deformate.

Dacă doriți să folosiți o tablă Ouija pentru a comunica cu ghizii spirituali, gândiți-vă foarte bine la întrebări, înainte de a începe. De asemenea, vedeți de la cine doriți să luați informația. Dacă doriți să aflați o informație valoroasă de la o anumită entitate, fiți foarte clar. Ca și în cazul altor exerciții intuitive pe care le-am descris mai devreme, vă recomandăm să apelați la un ghid binevoitor și protector - atât înainte, cât și după ședință.

Sunteți conștient?

Vă mai amintiți de Seth, ghidul spiritual pe care l-am menționat în



capitolul 17? Acesta a adus în lumina reflectoarelor comunicarea cu spiritele - prin Jane Roberts, autoarea bestseller-ului respectiv. Și puteți ghici cum s-a produs contactul inițial? Ei bine, Jane și soțul acesteia au găsit o tablă Ouija în podul casei și s-au gândit să o încerce - doar pentru amuzament!

Unii susținători ai acestei metode consideră că tabla Ouija aduce spirite din alte lumi, pentru o comunicare liberă, fără a mai fi nevoie de intermedierea unui parapsihic. Alții susțin că mesajele transmise prin metoda Ouija provin dintr-o parte a minții aflată în afara gândirii raționale. Originea mesajelor de acest fel - fie o lume a spiritelor, fie o inteligență nedescoperită a ființei umane - rămâne și azi un mister.

#### Căi încurcate

Aveți grijă cu cine faceți contactul! Tabla Ouija este renumită pentru utilizarea ei pentru distracție; în consecință, va atrage spirite malițioase. Unii experți susțin că acestea sunt spirite de nivel inferior, care, poate, nu vă doresc neapărat binele. Din acest motiv, unii oameni descurajează folosirea tablelor Ouija.

#### Căutând resursele Pământului

În timp ce mulți oameni consideră că sursa informațiilor intuitive și spirituale vine din ceruri, alții cred că vine din natură și din pământul de sub picioare. Vă mai amintiți de teoria Gaia, din capitolul 3? Această teorie merge pe ideea conform căreia Pământul este o entitate vie și că fiecare individ este doar o mică parte a unui nivel mai înalt de conștiință.

În această privință, unii oameni sugerează că și celelalte componente ale Pământului - izvoare, râuri, iarbă, copaci, stânci și munți - au identități individuale, care se încadrează în marea schemă a scopului pământului. Pe lângă faptul că oferă resurse naturale enorme, aceste entități oferă și mari cantități de putere psihică. Unii adepți ai acestei teorii afirmă că anumite zone geografice sunt spații în care forțele Pământului manifestă o putere excepțională (ne referim aici la Stonehenge, la piramidele egiptene și la mănăstirile budiste).

Dar cum descoperi aceste forțe, cum afli unde se găsesc și cum intri în contact cu ele? O modalitate ar fi folosirea străvechii arte intuitive a

profeției prin bețe (sau cum sunt numite în versiune modernă „vergele magice”).

### *Vergeaua magica*

Desene străvechi, de peste 6000 de ani, găsite în peșteri, arată oameni ținând în mână bețe despicate. Această practică este prezentată în desenele preistorice din țări ca Egipt, China și Peru. Folosirea vergelelor pentru găsirea surselor de apă era, lesne de înțeles, un mod esențial de divinație pentru triburile nomade orientale, care adesea călătoreau prin ținuturi uscate.

Predicția prin *vergele magice* funcționează după același principiu pe care se bazează și psihometria. Ca și în cazul simțirii vibrațiilor emaneate de un anumit obiect, aici e vorba de vibrațiile emise de un anumit loc. Un practicant al acestei metode își formulează clar în minte ce anume caută, apoi se plimbă cu vergeaua în mână prin zona aleasă. Atunci când ajunge într-un loc ce conține substanța căutată, vergeaua magică se mișcă de la sine. Mergând înainte și înapoi, în jurul suprafeței respective, respectivul poate afla ce curs urmează apa sau substanța pe care o caută.

### Dincolo de cuvinte

Vergelele magice sunt considerate, în mod tradițional, o metodă de descoperire a surselor subpământene de apă sau de alte materiale. Deși cele mai multe sunt fabricate special pentru comercializare, o ramură de copac în formă de „y” funcționează la fel de bine.

Poate că vergelele magice au supraviețuit din timpuri străvechi pentru că au multiple întrebuințări. Printre acestea, menționăm folosirea lor pentru găsirea petrolului, a mineralelor, a obiectelor pierdute, a siturilor arheologice și chiar a simbolurilor spirituale îngropate de-a lungul timpului. Vergelele pot fi folosite, de asemenea, de la distanță - cu ajutorul unei hărți și al unui pendul - pentru găsirea a ceva foarte diferit de o sursă de apă!

### *Pendulul magic*

Informații se pot obține și cu ajutorul unui *pendul*. Pe lângă faptul că indică pe o hartă locul în care se află anumite substanțe chimice, pendulele pot da informații și despre corpul uman (mai ales, când e vorba de

localizarea unei boli). Ele pot răspunde cu „da” sau „nu” la anumite întrebări și pot face chiar predicții de piață. Oricine poate învăța să folosească un pendul; partea cea mai grea este identificarea întrebării adecvate și formularea ei cu claritate.

Folosirea pendulelor este și o modalitate prin care se câștigă încredere în sine, mai ales când e vorba de cei proaspăt inițiați în abilitățile intuitive. La petrecerile de psihokinezie (pe care le-am descris în capitolul 19), Jack Houck încuraja oamenii să folosească pendulul, înainte de a încerca să îndoiaie tacâmurile. Această experiență îi ajută să intre în acord cu mintea lor intuitivă și, de asemenea, le oferă încredere că vor reuși.

Dincolo de cuvinte

Un pendul este un obiect suspendat într-un punct fix, obiect care oscilează ca reacție la o forță a naturii.

### Exercițiu referitor la pendul

Cu puțin exercițiu, puteți face ca această metodă să funcționeze, astfel încât să vă convingeți că puteți obține feedback imediat. Puteți chiar să vă confecționați propriul pendul.

1. Confecționați un pendul, atașând un obiect masiv de o sfoară sau un lanț subțire și ușor cu lungimea de circa 15-30 cm.

2. Poziționați-l la câțiva centimetri deasupra unei suprafețe netede sau deasupra unei coli albe de hârtie.

3. Puneți o întrebare la care deja cunoașteți răspunsul, cum ar fi: „Numele meu este...?” (completați în spațiul liber); observați în ce direcție se mișcă pendulul, aceasta semnalând „da” pentru toate întrebările ce vor urma în respectiva sesiune. După care, puneți o întrebare ce va provoca în mod clar un răspuns negativ, pentru a afla care e direcția pentru „nu”, pentru restul sesiunii respective. (Această operațiune trebuie repetată de fiecare dată când începeți să lucrați cu un pendul, pentru că direcția unui anumit răspuns se poate modifica în timp).

4. Pregătiți niște întrebări care să solicite răspunsuri de genul „da” sau „nu”, încercați să vă concentrați asupra unui eveniment sau a unei probleme care nu necesită o așteptare prea îndelungată, în așa fel încât să primiți o confirmare reală. Deci, încercați să evitați întrebările cu orizont lung de așteptare, de genul: „Va deveni fiica mea doctor?” De asemenea, va trebui să evitați formularea unor întrebări ambigue, frivole și nesincere.

5. Ridicați din nou pendulul și apoi ordonați-i să stea nemișcat. Ar trebui să intre într-o poziție de repaus total.

6. Puneți întrebările pe care le-ați pregătit. Dacă observați că la o anumită întrebare nu obțineți de la pendul un răspuns clar, repetați întrebarea sau încercați să o reformulați.

Aceeași tehnică poate fi aplicată și în detectarea unei anumite zone pe o hartă, în cazul în care doriți să găsiți locul în care se află o persoană, un obiect sau o sursă de informație. Pentru a face aceasta, puneți întrebări de localizare a unui lucru important pentru dumneavoastră, în timp ce mișcați pendulul deasupra fiecărei secțiuni a hărții. Treptat veți vedea că pendulul încercuiește zona în care se găsește informația în cauză.

### Globul de cristal

Prezicerea viitorului cu ajutorul unui *glob de cristal* este o practică veche de divinație, ce implică privitul într-un obiect reflectorizant, cum ar fi o oglindă, un glob de cristal, un ochi de apă sau un bol cu apă (așa cum a făcut Nostradamus). Privitul insistent al unei suprafețe strălucitoare și reflectorizante este o formă de meditație sau de autohipnoză - primul stadiu în a conștientiza informația intuitivă.

#### Dincolo de cuvinte

Ghicitul într-un glob de cristal este o practică divinatorie ce induce clarviziunea, în timp ce priviți insistent o suprafață reflectorizantă și intrați într-un stadiu asemănător transei.

Deși faimosul Nostradamus - mistic, autor și profet (1503-1566) - folosea un vas cu apă pentru a obține o suprafață reflectorizantă, practicanții moderni din domeniu folosesc de obicei globurile de cristal, care au, în general, un diametru de circa 7- 14 cm. Globul de cristal ideal trebuie făcut din cuarț (sub nici o formă din sticlă), deoarece cristalul de cuarț este considerat a spori energia intuitivă. Acesta ar trebui plasat (sau ținut) pe un fundal întunecat (o bucată neagră de catifea). Pentru a pregăti o ședință de acest tip, trebuie să faceți întuneric în încăpere, lăsând doar o lumânare aprinsă.

Când priviți în suprafața reflectorizantă aleasă de dumneavoastră, evitați o privire intensă, foarte concentrată. Păstrați-vă ochii relaxați, nu vă

încordați și priviți dincolo de suprafață, spre centrul globului. După o practică îndelungată, e posibil să vedeți în glob un întuneric profund. După și mai mult exercițiu, vor apărea acolo forme de nori, care în cele din urmă ar putea fi însoțite de culori sau de lumină. Pe măsură ce deveniți mai experimentat, atunci când priviți intens suprafața și puneți o anumită întrebare, veți vedea și răspunsul căutat - de exemplu, informații din prezent sau viitor - sub forma unor imagini.

SOS, Intuiția!

Limitați-vă ședința de privit în globul de cristal la 20-30 de minute, pentru a evita lăcrimarea ochilor sau senzația de arsură. În timp ce exersați această tehnică, e posibil să observați că zona din jurul celui de-al treilea ochi începe să vă ardă. Acesta este, de fapt, un semn bun, atâta timp cât nu vă distrage atenția.

În mod tradițional, imaginile care apar în partea dreaptă sunt considerate a fi simbolice, iar cele din partea stângă reprezintă întâmplări reale. O altă teorie sugerează că imaginile care se văd în depărtare se întâmplă departe în timp, iar cele care apar în plan apropiat se întâmplă mai aproape de timpul prezent.

Va trebui să învățați ce înseamnă pentru dumneavoastră fiecare poziționare. Iată și un lucru de ținut minte: privitul în globul cristal presupune multe ore de exercițiu, înainte de a obține rezultate. Nu poate fi însușită de cei lipsiți de răbdare, motiv pentru care foarte puțini se specializează în așa ceva. În general, această artă funcționează cel mai bine pentru oamenii cu aptitudini vizuale. Vă oferă o imagine, apoi vă permite să o traduceți într-o manieră care are sens pentru dumneavoastră. De exemplu, Nostradamus avea tendința de a-și împodobi descrierile cu detalii. Când avea viziuni ale unor mecanisme ce nu existau în acea perioadă, trebuia să-si folosească propria imaginație pentru a le descrie în cuvinte. Pentru acei oameni care au abilități vizuale, dar preferă o abordare verbală și metaforică a prezicerilor, există tarotul.

Arhetipuri și metafore — folosirea tarotului

*Tarotul* este înconjurat de mister; originile lui adevărate nici măcar nu sunt cunoscute. Primele cărți de acest gen au apărut în Italia la sfârșitul anilor 1400, când au devenit parte a unui popular joc de salon renescentist.

Totuși, unii istorici consideră că imaginile de pe cărțile de joc vin din antichitatea egipteană și indiană, și că înțelepții, în mod secret, au păstrat simbolurile sacre, introducându-le într-un joc de cărți.

Dincolo de cuvinte

Tarot este un pachet de cărți de joc foarte special, ce cuprinde 78 de cărți, care sunt folosite ca metodă de prezicere a viitorului.

În mod tipic, cititorii parapsihici folosesc cărțile de tarot pentru a prezice viitorul. Clienții au, de obicei, o anumită întrebare în minte, atunci când solicită o interpretare. Parapsihicul se pregătește pentru meditație sau adoptă o tehnică similară de relaxare. Clientului i se cere să amestece și să taie cărțile. Astfel, cititorul trage cărți din pachet, după care le întinde într-o anumită ordine și poziție, toate fiind asociate cu anumite aspecte ale vieții clientului, cum ar fi sentimentele interioare, trecutul, viitorul apropiat și mediul înconjurător.

Din cele 78 de cărți, 22 formează Arcana Majoră și sunt simbolizate prin imagini ce sugerează anumite trăsături de caracter. Spre exemplu „Magicianul” înseamnă autocontrol și dominare, „Îndrăgostiții” reprezintă dragostea, sexul și succesul emoțional. „Soarele” înseamnă fericire, renaștere și libertate. Unde sunt aceste cărți plasate și cum relaționează fiecare cu poziția celorlalte e un lucru care ține de interpretare. Celelalte 56 de cărți rămase în pachetul de tarot sunt împărțite în patru categorii - Bâte, Cupe, Spade și Monede - fiecare cu asocierile sale.

În afară de originile sale necunoscute, și felul în care funcționează tarotul rămâne un mister. Deși scepticii susțin că aceste cărți sunt alese aleator, practicanții de tarot se întreabă ce înseamnă de fapt „aleator”. Ei sugerează că intuiția clientului îl conduce pe acesta la ordonarea cărților într-un anumit fel, care hotărăște ce carte apare și unde. Pe lângă asta, intuiția clientului influențează și felul de citire a cărților, așa cum intuiția cititorului oferă o interpretare potrivită a acestora.

SOS, Intuiția!

Dacă e prima dată când aveți de-a face cu cărțile de tarot, ar trebui să începeți doar cu Arcana Majoră. Aceste 22 de cărți conțin imagini de mare impact și, prin urmare, provoacă asocieri profunde. După ce câștigați încredere în sine prin aceste cărți cu importante semnificații, vă puteți dezvolta abilitatea încercându-vă forțele cu mult mai subtila Arcana

Minoră. Iar dacă vă doriți o carte în acest domeniu pentru a învăța mai multe despre tarot, citiți cartea *Tarot*, editată de Alpha Books, în anul 2003, în aceeași colecție cu cea de față.

Fiecare individ își are propria interpretare a semnificației fiecărei cărți, interpretare care, de obicei, vine din simțul său intuitiv. Datorită faptului că aceste cărți sunt bazate pe imagini vizuale, puteți face aceste interpretări personale și fără a consulta alte lecturi. Odată ce v-ați convins de semnificația unei cărți de tarot pentru dumneavoastră, o puteți compara cu interpretările clasice, prezentate în cărți. Interesant de remarcat, cele două semnificații - cea personală și cea universală - tind să se apropie, legând intuiția personală de simbolurile scalei universale. Acest lucru sprijină ideea promovată de Jung, conform căreia toți oamenii împărtășesc experiențe reprezentate de imagini arhetipale.

Și, totuși, mai există o metodă de divinație ce împărtășește o asemenea cale a înțelepciunii: *I Ching*.

Explorarea metodei *I Ching*

*I Ching* este o carte ce detaliază o metodă antică de divinație, practică în China de secole. Apărută în formă scrisă pentru prima dată în jurul anului 500 (î. Hr.), *I Ching* este cunoscută și sub numele de *Cartea Schimbărilor*. A fost concepută pentru a arăta cum orice eveniment este susceptibil de transformare. Cei care sunt foarte familiarizați cu această metodă, susțin că aceasta pare să își aibă propria formă de intuiție: își adaptează și extinde semnificațiile, în moduri pe care cititorul să le poate înțelege, indiferent de nivelul la care se află.

Dincolo de cuvinte

*I Ching* este un text chinezesc antic de divinație, care își ghidează utilizatorul în aruncarea unor monede și apoi în înțelegerea celor opt simboluri de bază, a asocierilor care se pot face între ele și a interpretării lor.

Atunci când consultă viitorul după metoda *I Ching*, un „cititor” aruncă trei monede în sus și, în funcție de poziția cap/pajură a acestora după șase aruncări diferite, caută interpretarea în carte. Folosind această interpretare, puteți afla cum o anumită problemă sau conjunctură poate fi afectată de

diferite acțiuni. Pe lângă faptul că vă dezvăluie efectele acelor acțiuni, cartea vă oferă îndrumare privind cea mai bună cale de urmat. *I Ching* se bazează pe principiul conform căruia cele două forme fundamentale de energie sunt atotprezente: yin (negativă și pasivă) și yang (pozitivă și activă). Fiecare energie e reprezentată printr-o linie: yin este discontinuă și yang este continuă (sau neîntreruptă). Aceste linii sunt combinate în seturi de câte 3, pentru a crea 8 simboluri de bază. Aceste 8 simboluri, aranjate în funcție de aruncarea monedei la întâmplare, sunt folosite pentru a crea o serie de 64 de hexagrame. Tiparul după care se formează hexagramele este folosit pentru citirea parapsihică. Pentru a înțelege cum se combină aceste simboluri în scopul de a da semnificație fiecărei hexagrame și a influența interpretarea acesteia, cititorul consultă *I Ching*.

Sunteți conștient?

Dacă, într-adevăr, vă plac numerele și doriți să învățați cum să vă apropiați, în mod matematic, de divinație, cercetați numerologia. Această artă intuitivă este bazată pe ideea conform căreia, fiecare număr își are propria vibrație și semnificație. Spre exemplu, numărul 3 este asociat cu exprimarea sinelui, creativitatea, inspirația și bucuria, în timp ce numărul 7 pare a reprezenta filosofia, tendințele mistice și intuiția. Numerologii consideră că numerele din viața dumneavoastră vă pot dezvălui multe despre destin, scopul vieții, personalitate și oportunități.

Sună confuz? Ei bine, ca majoritatea metodelor de divinație, *I Ching* vă oferă multe opțiuni de lucru, după care vă lasă posibilitatea unei abordări proprii, în esență, interpretarea mesajului vă este încredințată - iar aici intervine intuiția. După ce obțineți o citire, realizați instantaneu ce anume puteți învăța din ea. Aceasta este forma cea mai familiară de clarviziune: știți, fără să știți cum se face că știți. Pe de altă parte, puteți percepe mesajul ca pe o ghicitoare. S-ar putea să aveți nevoie de timp pentru a medita asupra ei. În acest mod, veți învăța să priviți situația din mai multe perspective și, astfel, să ajungeți la o mai bună înțelegere a propriilor motivații.



## Citirea în stele — astrologia

O abordare similară se aplică unei alte forme vechi de divinație: astrologia. Aceasta constă în studierea stelelor și a planetelor, în scopul de a asocia tiparul evoluției lor cu acțiunile oamenilor. Astrologia e bazată pe ideea conform căreia toate acțiunile umane se reflectă într-unele similare, dar desfășurate pe niveluri paralele sau în alte sfere.

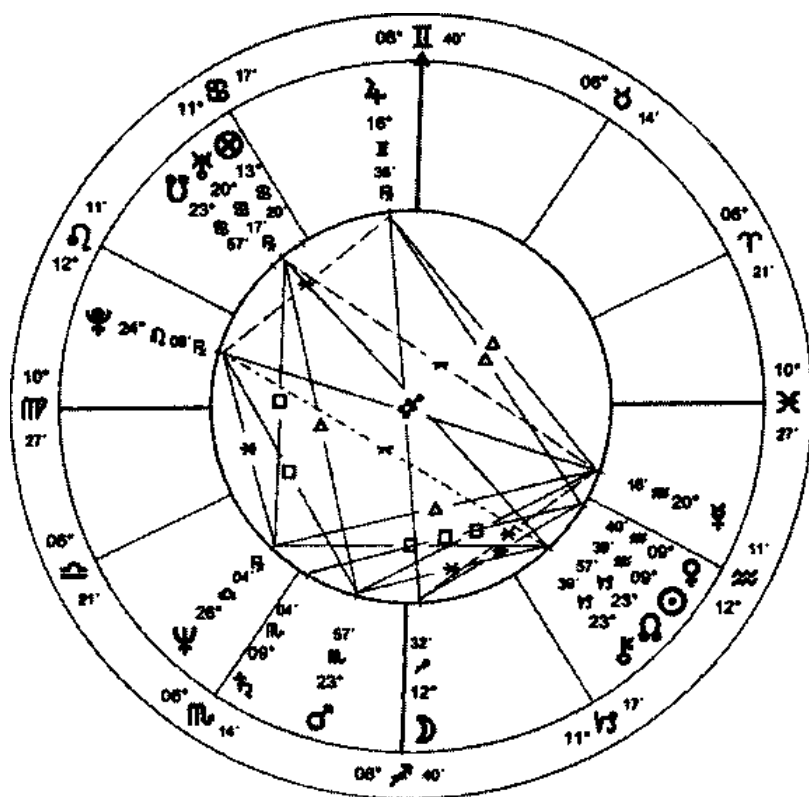


Diagrama natală a lui Oprah Winfrey ziua: 29 ianuarie 1954 ora: 7:51 PM CST + 6:00 Ms. Kosciusko, SUA 33N03 05 089W35 Zodiac Tropic Geocentric Sistemul de Case Placidus Nodul Adevărului

Dincolo de cuvinte

Astrologia reprezintă studiul felului în care corpurile cerești influențează problemele oamenilor.

Astrologia a fost comparată cu cartografierea cosmosului. Același cosmos care include mișcarea planetelor include și tiparul de mișcare și acțiune umană. Pentru a face o citire clară, un astrolog trebuie să știe, de obicei, cu exactitate ziua și ora la care v-ați născut. Dacă părinții dumneavoastră nu-și amintesc exact momentul nașterii dumneavoastră, consultați-vă certificatul de naștere. Dacă nu aveți un certificat de naștere, căutați la oficiul stării civile din localitatea în care v-ați născut sau la spitalul în care a avut loc nașterea dumneavoastră. Locul nașterii este la fel de important pentru citire. Dar nu vă îngrijorați - un bun astrolog are anumite modalități de a ocoli lipsa de informații.

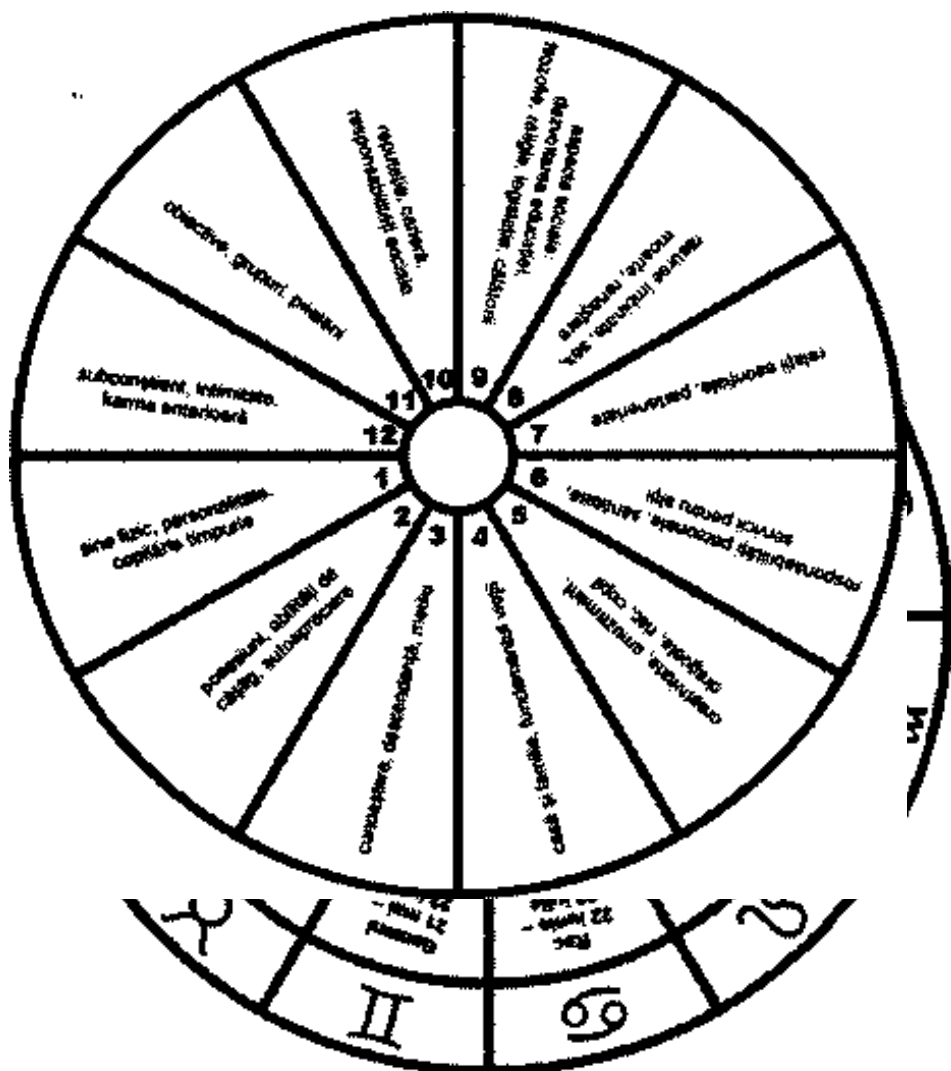
Având datele necesare referitoare la momentul și locul nașterii, vi se poate face o hartă, care să vă arate cum interactionați cu cosmosul. Astrologul folosește momentul nașterii ca punct central pentru a crea o hartă sau o diagramă. Cele 360 de grade ale hărții sunt divizate în 12 secțiuni sau „case”, ce descriu diferite aspecte ale vieții omului, cum ar fi filosofia sa, familia, relațiile intime, cariera, speranțele și prietenii (în cele ce urmează, aveți un exemplu - harta lui Oprah Winfrey).

*Oprah Winfrey este vărsător. Soarele acesteia se află în cea de-a cincea casă - casa creativității. Dăruirea sa în a-și folosi talentele pentru a-i ajuta pe ceilalți e în consonanță cu motivația vărsătorului f ață de gândirea progresistă și spiritul umanitar.*

Examinându-vă relațiile sub aceste aspecte personale, vă veți putea înțelege mai bine - atât pe dumneavoastră, cât și acțiunile pe care le-ați întreprins. Puteți folosi harta pentru a vă afla slăbiciunile și punctele forte, dar și pentru a înțelege spre ce anume vă conduc acestea, însă este important să realizați că destinul dumneavoastră nu este pecetluit printr-o hartă astrologică. Devenind conștient de probabilitatea ca anumite evenimente să se întâmple, vă creați oportunitatea de a le schimba. În fine, astrologia este o știință complicată și depășește sfera de preocupări a acestei cărți.







Căutați poziția Soarelui, în Roata Zodiacală ce vă caracterizează. Casele astrologice dau la iveală energiile specifice anumitor domenii ale vieții. Este de dorit să aflați unde anume se poziționează planetele, în cadrul caselor diagramei dumneavoastră natale.

Folosirea conștiinței pentru a crea o oportunitate de schimbare reprezintă principiul fundamental în toate formele de divinație. Prin

dobândirea unei viziuni mai ample asupra a ceea ce sunteți și asupra sensurilor mai profunde ale vieții, vă oferiți șansa de a schimba vechile tipare și obiceiurile inconștiente. Vă ajutați pe dumneavoastră înșivă, în a vă folosi mai bine darul înăscut al liberei alegeri.

Când știți în ce să credeți

Există nenumărate instrumente și metode care v-ar putea ajuta să vă dezvoltați abilitățile intuitive - la fel de multe sunt și posibilele semnificații pe care acestea vi le pot oferi. Dar, rețineți, puterea oricărui instrument de divinație vine chiar de la dumneavoastră. Aceste instrumente există pentru a vă ajuta să vedeți ceea ce intuiția dumneavoastră cunoaște deja.

În timp ce operați cu aceste instrumente, fiți conștient de motivul pentru care le folosiți. Doriți doar să experimentați sau vă așteptați ca ele să vă răspundă la fiecare întrebare pe care viața v-o pune?

Încercați să abordați aceste procedee în scopul de a învăța și experimenta. Astfel, vă puteți asigura că ceea ce vă spune intuiția este adevărat. Dar, dacă decideți să le folosiți pentru a vă dezvolta intuiția, asigurați-vă mai întâi că ați intrat în legătură cu ghidul dumneavoastră interior. Nu vă așezați la masa de tarot, înainte de a vă clarifica propriile gânduri asupra problemei pe care o aveți.

Paranormal

Când călugărul tibetan Chogyam Trungpa Rinpoche - care ulterior a fondat Institutul Naropa din Boulder, Colorado - a fost forțat să părăsească Tibetul pentru a ajunge în India, el a avut parte de o călătorie foarte solicitantă. După săptămâni întregi de călătorie anevoioasă prin munții Himalaya, a ajuns în punctul în care a trebuit să aleagă calea pe care el și însoțitorii lui să o urmeze. Deoarece mâncarea era puțină și nivelul de energie extrem de scăzut, această decizie devenise crucială. Atunci, Trungpa a consultat o veche metodă de divinație numită *prasena*.

Dacă vă confrunțați cu probleme în legătură cu care sunteți nehotărât sau care nu sunt cruciale, se poate întâmpla să vreți să faceți un experiment și să vedeți ce spun sursele de divinație. În timp ce primiți rezultatele, faceți un pas înapoi și observați-vă prima reacție. Văzând unde sunteți și unde nu sunteți de acord cu informația receptată, puteți obține o viziune asupra adevăratelor dumneavoastră sentimente. Amintiți-vă că nu trebuie

să acceptați în totalitate o citire - ar trebui să urmăriți mai ales interpretarea care vine din inima dumneavoastră. Și, poate cel mai important lucru, nu uitați că întotdeauna aveți libertate de voință. Cărțile de tarot sau citirea *I Ching* pot indica faptul că un eveniment negativ se află la orizont, dar nu trebuie neapărat ca acesta să se producă.

Dacă aveți parte de o citire care vă indică un viitor neplăcut, considerați că este doar o oportunitate de învățare și folosiți-o ca pe un ghid. Întotdeauna puteți să vă schimbați sensul vieții, să vă refaceți planurile, să vă modificați felul de a gândi și să vă răzgândiți.

Amintiți-vă, de asemenea, că suprema sursă de informație este lăuntrică. Toate răspunsurile provin din interiorul minții dumneavoastră și nu dintr-o forță exterioară. Prin jocuri și prin utilizarea instrumentelor parapsihice, vă veți extinde propria conștiință spre o nouă dimensiune.

Acum, că sunteți în posesia unei alte metode de a accesa puternica informație intuitivă din interiorul dumneavoastră, probabil că vă simțiți pregătit să împărtășiți unele din viziunile pe care le aveți. Despre asta vom discuta în capitolul următor. Așa că, fiți gata - pentru că noi credem că sunteți pregătit! - să învățați cum să oferiți și altora interpretări intuitive.

*Ce trebuie să rețineți:*

- > Procedeele de divinație vă pot oferi noi perspective referitoare la tiparele lumii interioare și exterioare.

- > Puteți găsi o anumită metodă de divinație, care să vi se potrivească perfect.

- > Distrăți-vă! Simțul ludic și cel experimental sunt aspecte importante ale intuiției și ale dezvoltării acesteia.

- > Ceea ce descoperiți despre viitorul dumneavoastră nu este imuabil săpat în piatră; este o piatră de hotar, începând de la care puteți crea dumneavoastră înșivă schimbarea.

## Capitolul 21

### Oferind citiri parapsihice

*În acest capitol:*

- > Citirea sinelui
- > Citirea altei persoane
- > Posibile capcane
- > Interpretarea intuitivă

Până acum, am vorbit despre multele tipuri de abilități intuitive pe care le-ați putea avea. Am vorbit despre cum să le recunoașteți, dar și despre cum să le dezvoltați. Am vorbit chiar și despre variatele modalități de a folosi aceste abilități la diferite niveluri. Dar nu am discutat despre cum puteți apela la puterile dumneavoastră intuitive pentru a realiza citiri altor persoane.

O citire este un forum prin intermediul căruia oamenii vor să-si pună în practică abilitățile intuitive. În acest scop, se stabilește un timp și un loc anume, pentru a vă focaliza cu adevărat asupra a ceea ce doriți să învățați despre problemele mari ale vieții. Uimitoarea cunoaștere universală pe tărâmul căreia ați pătruns iese la lumină și ajunge chiar în fața dumneavoastră, cu răspunsuri concrete, referitoare atât la semnificațiile pe care le are propria viață, cât și la semnificațiile vieții în general. O citire ajută atât practicantul, cât și clientul (persoana ce beneficiază de pe urma citirii) să se simtă conectați cu universul.

**Citirea — chiar puteți să o faceți!**

De ce să vă deranjați să apelați la un parapsihic, când sunteți chiar dumneavoastră înzestrat cu capacități intuitive? V-am spus încă de la început că aveți această abilitate, iar acum aveți șansa „să vă încercați mâna”.

Într-un anume sens, un cititor dispune de unele sau chiar de toate abilitățile pe care și dumneavoastră vi le-ați dezvoltat. Nu puteți ști dinainte cum va ajunge la dumneavoastră informația în viitor, așa că fiți pregătit pentru orice formă pe care aceasta o poate lua. Datorită faptului că vă veți concentra abilitățile asupra unei singure persoane, este foarte posibil ca informația să vă parvină în felul în care atât persoana respectivă, cât și dumneavoastră o înțelegeți cel mai bine. Acest principiu se aplică



fiecărui client, indiferent că este vorba de un străin, un prieten apropiat sau de dumneavoastră înșivă.

### *Citirea pentru propria persoană*

În capitolul 16, am vorbit despre înregistrările de tip akashic - informația extrasenzorială care există într-o altă dimensiune, într-un fel de bibliotecă supremă, cosmică, înregistrările conțin informații despre viețile pe care le-a trăit cineva - în trecut și în prezent (poate și în viitor). De asemenea, conțin informații și despre viețile celorlalți, așadar putem spune că este, în esență, o istorie a lumii.

### *Paranormal*

Deși imaginile cărților stocate în planul akashic au o semnificație mai mult simbolică decât literală, uneori informația intuitivă este redată atât de fidel, încât pare să fie citită dintr-o carte, iată un exemplu de previziune uimitoare referitoare la cel mai faimos vapor „de nescufundat” din toată lumea: cu mai mult de zece ani înainte de tragicul voiaj inaugural al adevăratului *Titanic*, Morgan Robertson scria un roman despre un transoceanic care se lovea de un iceberg (tot în aprilie și tot în Atlanticul de Nord), scufundându-se în timpul primei sale călătorii. Și care credeți că era numele romanului (și al vaporului fictiv)? *The Titan (Titanul)*.

Important pentru dumneavoastră este că aceste înregistrări de tip akashic conțin informații despre dezvoltarea sufletului și despre scopurile și idealurile vieții actuale. Următorul exercițiu de meditație reprezintă o cale de accesare a informațiilor referitoare la motivul pentru care ați ales această viață și oamenii din ea. Înțelegerea acestor lucruri vă poate ajuta să înțelegeți care ar putea fi lecțiile de viață pe care trebuie să le învățați și cum puteți fi cât mai de folos lumii.

### *Meditația în scopul călătoriei în planul akashic*

Ca și în cazul celorlalte exerciții de meditație din această carte, este posibil să doriți să înregistrați audio indicațiile sau să rugați un prieten să vi le citească. O muzică liniștitoare pe fundal vă poate ajuta să vă concentrați mai bine asupra propriilor gânduri.

1. Așezați-vă într-o poziție confortabilă, relaxată, apoi închideți ochii. Imaginați-vă că vă aflați în sanctuarul dumneavoastră lăuntric. Atât

dumneavoastră, cât și sanctuarul sunteți înconjurați și invadați de o lumină albă, strălucitoare, în timp ce vă îmbăiați în această lumină, imaginați-vă cum devine din ce în ce mai irizantă și mai frumoasă.

2. Imaginați-vă o bulă de lumină ce vine spre dumneavoastră; aveți posibilitatea să pășiți în interiorul ei. Vă simțiți în siguranță, protejat și relaxat. Bula de lumină vă poartă tot mai sus, într-o dimensiune superioară. Inspirați adânc, expirați și imaginați-vă că vă mișcați printr-o vibrație superioară.

3. Bula de lumină coboară și vă eliberează într-o magnifică bibliotecă. Veți rămâne uimit de luminozitatea și strălucirea acesteia. Vă veți simți atras înăuntru. Odată ce intrați în bibliotecă, vedeți multe rânduri de cărți, aliniat de la tavan până la podea, înțelegeți că aceasta este Sala înregistrărilor. Sunteți aici ca să găsiți cartea care conține istoria sufletului dumneavoastră.

4. O femeie înțeleaptă, îmbrăcată într-un alb imaculat, o ființă superioară, vine să vă întâmpine. Vă roagă în mod imaginar să vă așezați pentru moment și să vă odihniți. Apoi vă cere să faceți o pauză, în timp ce vă trimite lumină. Iar dumneavoastră vă simțiți inima, al treilea ochi și coroana chakra deschizându-se și fiind invadate de iubirea ei.

5. Tot mintal, îi spuneți acestei ființe înțelepte că ați dori să vi se arate cartea dumneavoastră, din Sala înregistrărilor. Ea v-a așteptat sosirea și vă arată o masă pe care se află o carte groasă, ce iriază o lumină puternică. Vă uitați mai îndeaproape și vă găsiți numele inscripționat pe ea.

6. Ghidul dumneavoastră vă sugerează să vă gândiți la o întrebare la care ați dori să vă răspundă această carte. Inspirați adânc și expirați lent. Ce ați dori să vă dezvăluie?

7. Deschideți cartea. Se va deschide imediat la pagina care conține răspunsul destinat dumneavoastră. (Pauză.) Ce vă dezvăluie? (Pauză.)

8. Pagina următoare conține informații cu referire la calități de genul: dragoste, răbdare și sinceritate, pe care intenționați să le dezvoltați în această viață. Întoarceți pagina. Sunteți capabil să citiți răspunsul. (Pauză.) Ce vă dezvăluie? (Pauză.)

9. Pagina următoare acesteia conține informații privind contribuția dumneavoastră la lumea din timpul acestei vieți. Dați pagina. Puteți citi răspunsul. (Pauză.) Ce vă dezvăluie? (Pauză.)

10. Vă puteți întoarce în Sala înregistrărilor în orice moment. Mai aveți alte întrebări, la care ați dori să aflați răspunsul? Dacă da, întoarceți și

următoarea pagină. Puteți citi răspunsul. Ce vă dezvăluie? (Pauză.)

11. Când sunteți pregătit să plecați, ieșiți din sală. Veți vedea bula de lumină, ca o caleașca, așteptându-vă. Pășiți înăuntru și sunteți transportat înapoi, în sanctuarul lăuntric.

12. Odihniți-vă puțin aici și reflectați asupra a ceea ce ați văzut, simțit și auzit. Dacă aveți în sanctuar un ghid cu care să comunicați, rugați-l să vă ajute în procesarea informației sau să vă trimită lumină.

13. Când vă simțiți pregătit, deschideți ochii încet și reîntoarceți-vă în încăpere.

Această călătorie în planul akashic reprezintă o meditație personală. Vă permite să accesați informații direct din propria minte superioară. Puteți merge acolo oricând doriți, pentru a înțelege mai bine cum se încadrează problemele concrete din viața personală în marea schemă a lucrurilor. Dar atunci când e vorba de altcineva, poate nu veți fi capabil să citiți cartea cu numele persoanei respective întipărit pe ea. Aveți nevoie să vă dezvoltați un set separat de aptitudini, pentru a putea colecta informații referitoare la o altă persoană.

*Citirea pentru o alta persoană*

Așa cum am mai menționat de câteva ori, când primiți informație intuitivă se poate întâmpla să simțiți că inventați respectivele lucruri. Lynn i-a auzit pe mulți dintre studenții ei spunând următoarele (înainte ca aceștia să ajungă să aibă o percepție intuitivă strălucită și extrem de corectă):

- > „Nu știu cum să fac asta.”
- > „Nu poți să inventezi, pur și simplu, apoi să susții că este intuiție.”
- > „Nu are nici un sens.”
- > „Este realmente stupid, dar...”
- > „Cum poate cineva să știe aceste lucruri?”

Puteți simți sau chiar crede toate acestea, dar totuși trebuie să încercați să vă distrați făcând exercițiul următor. Încercați. Este, cu adevărat, singurul mod de a învăța.

Iată câțiva pași care să vă ajute să începeți o ședință de citire pentru o anumită persoană. Înainte de toate, asigurați-vă că vă simțiți confortabil unul în prezența celuilalt. Întrebați persoana respectivă ce anume este interesată să afle. Vă veți descurca mai bine, dacă veți intra într-o stare a minții potrivită - relaxarea concentrată.

1. Liniștiți-vă mintea. Respirați adânc de câteva ori. Eliberați-vă de temeri. Poate că v-ar fi de folos efectuarea unuia dintre exercițiile de relaxare descrise anterior în această carte, înainte de a începe o citire, unele persoane fac exercițiul din secțiunea „Crearea unui sanctuar interior, cu scopul de a vă întâlni ghidul”, inclus în capitolul 6.

2. Focalizați-vă atenția. Concentrați-vă.

3. Întrebați-vă intuiția despre o problemă, pe care o are persoana căreia îi efectuați citirea. Puteți, pur și simplu, să vă întrebați intuiția: „Poți să-mi dai informații legate de persoana pe care o asist?”

4. Permiteți ca informația să pătrundă în mintea dumneavoastră. Primiți-o. Nu o forțați. Puteți primi informație sub formă de cuvinte, imagini, simboluri, dialoguri, senzații și/sau idei. Oricum ar sosi, e o cale potrivită pentru dumneavoastră.

5. Verbalizați fiecare informație care vă vine în minte. Dacă nu sunteți lămurit, cereți intuiției mai multe informații. Acordați atenție tuturor impresiilor care apar. Mintea conștientă le-ar putea cenzura, pentru că unele par a nu avea sens. Susțineți-le pe toate. Amintiți-vă că vă însușiți o nouă aptitudine. Prin exercițiu, veți deveni mai eficient și mai sigur de acuratețea informațiilor.

Ulterior vă vom arăta ce să faceți în situația în care primiți vesti proaste sau informații neplăcute.

6. Dacă informația vine prea rapid, rugați-o să încetinească ritmul, iar dacă vă parvine prea lent, rugați-o să grăbească ritmul.

7. În cazul în care nu primiți răspuns la o anumită întrebare, există un motiv. Răspunsul ar putea interfera cu lecția pe care persoana respectivă trebuie s-o învețe din această problemă. Puneți întrebarea într-un mod mai general, spre exemplu: „Ce pot spune despre această problemă, astfel încât să fiu de ajutor?”

8. Nu prelucrați informația. Pentru persoana căreia îi faceți citirea, informația ar putea avea sens numai în stare brută. Vedeți ce părere are clientul, după ce i-ați oferit toate impresiile receptate de dumneavoastră.

## SOS, Intuiția!

Atunci când faceți o citire pentru altcineva, rețineți că adesea informația vine sub forma unor imagini - simbolice sau literale. Dacă primiți o informație sub forma unei imagini bizare, nu încercați să-i asociați o semnificație. Adesea, persoana căreia îi citiți va fi capabilă să vă spună ce

înseamnă.

Amintiți-vă că principalul scop pentru care faceți citirea este acela de a ajuta o persoană să obțină perspective intuitive. Nu e necesar să-i cunoașteți povestea vieții sau să-i preziceți viitorul. Cel mai important lucru este să-i împărtășiți impresiile primite și să încercați să ajutați persoana respectivă să le înțeleagă. Iată și câteva sugestii practice, pentru începători:

- > Dacă abia ați început să vă folosiți intuiția, nu sunteți absolut sigur de acuratețea ei. Fiți înțelegător cu dumneavoastră. Amintiți-vă că fiecare abilitate intuitivă necesită exercițiu.

- > Pentru a vă concentra mai bine, închideți ochii sau uitați-vă în jos.

- > Un alt lucru care v-ar putea ajuta ar fi să țineți în mână un obiect sau o fotografie ce aparține persoanei pentru care citiți, (în capitolul 5 am discutat despre primirea informațiilor intuitive prin folosirea atitudinilor psihometrice.)

Când am început să-mi dezvolt abilitățile intuitive (acum vă vorbește Lynn), am exersat foarte mult cu prietenii și familia. Dar am realizat că este dificil să citești pentru persoane pe care deja le cunoști, deoarece ai prea multe informații pentru a mai putea fi obiectiv. Așa că, am rugat-o pe prietena mea Sarah să mă ajute. Ea provine dintr-o familie numeroasă, dar eu nu i-am cunoscut nici un membru al familiei. Am întrebat care sunt numele lor și în ce orașe trăiesc. (Localizarea mă ajută să mă concentrez.) După aceea, i-am descris lui Sarah informațiile parapsihice primite despre frații, surorile și părinții ei. Ea îmi putea confirma dacă aveam dreptate sau nu, lucru care m-a ajutat să exersez și să-mi îmbunătățesc abilitățile.

### *Mini-citirea*

Am numit „mini-citiri” toate aceste citiri neoficiale. Ca modalitate de a exersa, mi-am întrebat prietenii care sunt numele prietenilor și rudelor lor și cum se numesc localitățile în care aceștia trăiesc. Spre exemplu, prietena mea Sarah (despre care am vorbit în paragraful anterior) putea să-mi spună dacă informația mea despre unchiul ei Herbert era corectă sau nu, dar nici una dintre noi nu trebuia să-l informeze pe unchiul Herb în legătură cu rezultatele citirii și nici să-i spună că i s-a citit. Puteți folosi aceste tehnici fie și numai pentru a vă exersa abilitățile.

Iată un exercițiu pe care îl puteți face pentru a vă exersa mini-citirile. După cum am explicat, este mult mai util să obții informații intuitive despre cineva pe care nu-l cunoști, așa că rugați un prieten să vă dea numele unei persoane pe care el o cunoaște bine, dar pe care dumneavoastră nu o cunoașteți deloc. După cum se vede, persoana pentru care citiți nu trebuie să fie prezentă fizic, pentru ca dumneavoastră să puteți obține informații despre ea.

### SOS, Intuiția!

Dacă cineva este consumator de droguri sau alcool, acea persoană ar putea fi dificil de citit. De asemenea, este dificil de citit și dacă persoana respectivă încearcă să vă testeze. Mai mult, o anxietate extremă manifestată de clientul dumneavoastră poate face ca primirea informațiilor intuitive referitoare la acesta să devină o adevărată provocare.

Încercați să vă și distrați în timpul efectuării următorului exercițiu, care constă în evocarea unor impresii intuitive. Eu consider că oamenii care se simt normal chiar și atunci când spun lucruri oarecum ridicole și care inventează lucruri obțin rezultate mai bune. Probabil că este un aspect al acelei concentrări relaxate despre care am tot vorbit.

### Exercițiu de evocare a impresiilor intuitive

Lista următoare conține domeniile generale asupra cărora eu încerc să mă axez pentru a primi informații atunci când fac o citire pentru un client. Când faceți o citire, în timp ce vă uitați pe fiecare cuvânt de pe listă, notați repede prima impresie care vă vine în minte, ca și cum s-ar referi la viața celeilalte persoane. Nu trebuie să notați răspunsurile exact în aceeași ordine de pe listă. Informațiile despre un anumit domeniu, cum ar fi copilăria, pot apărea primele în mintea dumneavoastră; după care poate urma ceva în legătură cu relațiile persoanei respective. Urmați-vă impulsul lăuntric!

- > Relații
- > Carieră/muncă
- > Obiective
- > Aptitudini
- > Copilărie
- > Sănătatea/corp fizic

- > Emoții
- > Cămin
- > Puncte forte
- > Obstacole importante
- > Potențial maxim
- > Alte impresii spontane

Acum evaluați informația pe care ați primit-o:

1. Verificați această informație cu prietenul dumneavoastră, pentru a vedea cum v-ați descurcat cu impresiile parapsihice. Ați avut dreptate în totalitate? A fost ceva complet greșit?

2. Cum ați primit informația? În cuvinte, imagini, sentimente, senzații fizice sau doar „ați știut”?

3. Dacă nu ați avut dreptate în legătură cu o informație, vă amintiți ce ați simțit atunci când ați primit-o? V-ați simțit amestecat? Vă erau obturate sentimentele? A fost imaginea sau cuvântul neclar în vreun fel? Puteți deveni un parapsihic mai bun, dacă înțelegeți când anume nu primiți în mod clar informația, ca și atunci când o primiți. Când ceva nu vă este clar, puteți încerca să cercetați în alte moduri, în loc să vă întrebați intuiția: „Cum arată casa lor?”, ați putea întreba: „Trăiesc într-o casă mare sau într-una mică?” Reformulând întrebarea, puteți primi informațiile într-un mod diferit.

4. Când ați receptat o informație cu mare acuratețe, vă amintiți ce ați simțit? O furnicătură sau, pur și simplu, ați fost sigur că aveți dreptate? A fost ceva diferit între senzația pe care ați avut-o în cazul unui răspuns corect și cea dată de un răspuns greșit?

Eu pun în practică acest exercițiu destul de frecvent, în timpul cursurilor mele de dezvoltare a intuiției. Și în mod constant rămân uimită de problemele pe care le aduc în discuție începătorii. În cadrul unui asemenea exercițiu, partenera unui domn era o doamnă în vârstă, drăguță, vioaie și bine îmbrăcată. El a parcurs exercițiul rapid și ușor, folosindu-și intuiția pentru a completa toată lista, cu o singură excepție. Singura categorie la care nu completase nimic era cariera. Asta deoarece tot auzea cuvântul „nimic” (*none*, Ib. engl.), așa că a presupus că ea nu lucrează. Când a venit momentul ca partenerii să-și verifice informațiile unul împreună cu celălalt, am auzit un strigăt de mirare din partea doamnei. După care a exclamat: „Cum ai fi putut ști că sunt măicuță?!” (*nun*, Ib.

engl.)

SOS, Intuiția!

Amintiți-vă să țineți evidența tuturor citirilor dumneavoastră în jurnalul parapsihic, chiar dacă sunt mini-citiri sau citiri ale propriei persoane. Dacă, în timp, începeți să efectuați din ce în ce mai multe citiri, s-ar putea să vreți să începeți un jurnal separat, care să includă numai data citirii, beneficiarul și orice impresie care s-a dovedit a fi remarcabilă.

Un alt student de la cursul meu, în timp ce exersa cu partenerul său, a rămas blocat la categoria cămin. Se afla în situația de a primi informații despre bucătăria partenerei sale. Era foarte asaltat de o transformare continuă a încăperii - de la galben la verde și apoi la portocaliu. Partenera sa a început să râdă și să îi explice faptul că avea de gând să-si zugrăvească bucătăria. De fapt, chiar în dimineața respectivă discutase cu soțul ei despre culoarea pe care aveau s-o folosească. Înceau să se hotărască asupra unor nuanțe de galben, verde sau portocaliu.

### *Crearea unui mediu prielnic*

A vă simți confortabil cu ceilalți - și cu propria persoană - este un lucru esențial în consolidarea încrederii de care aveți nevoie pentru a oferi informații intuitive. Când cineva intră în biroul meu, încerc să fac așa încât acea persoană să fie calmă și relaxată. Acest lucru ne ajută să lucrăm ca o echipă, ușurându-mi citirea.

Un alt aspect important într-o bună citire este acela că las la o parte cât mai multe din opiniile, sentimentele și raționamentele mele. În această privință, un consilier parapsihic seamănă destul de mult cu un psihoterapeut. Am observat că majoritatea prejudecăților pe care le aveam despre alții s-au diminuat de-a lungul anilor, odată cu efectuarea a cât mai multor citiri. Oamenii care de obicei răbufnesc, îi rănesc pe ceilalți și săvârșesc fapte iraționale fac asta deoarece au fost ei înșiși răniți de către cineva. Nu spun asta pentru a le scuza comportamentul. Dar dacă citiți pentru astfel de persoane, ar trebui să le respectați felul de a fi. Ei sunt singurii responsabili de direcția pe care o aleg în viață și de rezultatele deciziilor pe care le iau. Nu puteți fi pentru ei decât un ghid, pentru a-i ajuta să meargă pe calea aleasă deja.



## *Când sunteți blocat*

Așa cum vă străduiți să faceți ca o citire să fie confortabilă pentru ceilalți, tot așa trebuie să procedați și pentru dumneavoastră înșivă. Câteodată, se prea poate să aveți mari așteptări de la și să vă stresați mai mult decât o fac ceilalți. Desigur, astfel nu puteți obține acea concentrare relaxată pe care v-o doriți.

Intuiția dumneavoastră rareori funcționează într-o manieră radicală, așa încât este foarte improbabil să se decupleze, pur și simplu. Credeți acest lucru și încercați să vă relaxați. Când simțiți că accesul la informația intuitivă vă este blocat, încercați să faceți următorii pași:

- > Potoliți vorbăria minții conștiente prin meditație.
- > Programați-vă un repaus.
- > Implicați-vă în activități meditative, cum ar fi arta, tricotatul, făcutul pâinii, visatul cu ochii deschiși sau chiar plimbatul.
- > Creați un echilibru sănătos între muncă și recreere.
- > Încercați lucruri noi; spargeți tiparele.
- > Beți un pahar cu apă.
- > Trageți un pui de somn.
- > Asigurați-vă că aveți o alimentație sănătoasă.
- > Feriți-vă de consumul ocazional de droguri și de consumul exagerat de alcool.
- > Faceți ceva care să vă provoace râsul.
- > Încercați să vă spuneți opțiunile cu glas tare și să vedeți cine este de acord cu ele.
- > Pătrundeți în sanctuarul lăuntric și vorbiți cu ghidul spiritual.
- > Solicitați receptarea unui vis, ca răspuns pentru grijile dumneavoastră.
- > Invocați o putere superioară, pentru a vă ghida.
- > Participați cu câteva dintre propriile idei:

Important este să vă relaxați. Încetați să vă mai acoperiți de stres și aveți încredere în intuiție. Încrederea în propria intuiție reprezintă esența unei citiri - o împărtășire plină de încredere a informațiilor, care vin la dumneavoastră ca un dar. Amintiți-vă să celebrați acest lucru!

Am vorbit anterior despre cum să vă ridicați moralul, pentru a intra într-o legătură mai bună cu domeniul dumneavoastră de interes. Dar ce se întâmplă când creierul dumneavoastră este suprasolicitat? Vă puteți decide când să luați o pauză?

Pentru a generaliza oarecum, unii parapsihici par a fi „conectați” („deschiși”) în permanență. Ei adună informații încontinuu, despre oamenii și situațiile din jur. Eu, personal, consider acest lucru obositor. Mie mi s-a întâmplat o singură dată (după ce am realizat prea multe citiri într-o singură zi) să nu mă mai pot opri.

S-a întâmplat atunci ca eu să merg într-un mall, după ce mi-am încheiat ședințele cu clienții mei. Am constatat că, în timp ce îmi făceam cumpărăturile, îmi veneau în minte tot felul de informații intuitive despre ceilalți cumpărători. Mergeam prin mall în timp ce eram bombardată de aceste impresii. Iată câteva exemple: tipul în costum gri avea o aventură și se simțea vinovat; bărbatul scund care ieșea din farmacie era îngrijorat din cauza mamei lui bolnave; tânăra adolescentă făcuse o obsesie pentru un băiat care nu era interesat de ea... și multe alte exemple de acest gen. După numai câteva minute, am ieșit în fugă din mall, temându-mă că aveam pe mine un semn pe care scria: „Atenție! Parapsihic băgăcios prin preajmă!” Am plecat acasă, m-am culcat, iar a doua zi totul revenise la normal.

### Căi încurcate

Nu vă lăsați copleșit de abilitățile intuitive. Dacă vă simțiți dornic de o pauză, încetați să faceți un efort atât de mare pentru a vă deschide partea intuitivă. Dar dacă faceți asta, nu așteptați prea mult înainte de a reveni; veți vedea că exersarea regulată și conștiința superioară vă ajută să vă apropiați de intuiția dumneavoastră.

Când am vorbit cu alți parapsihici despre pregătirea în vederea citirii, ei mi-au spus că, la începutul ședinței, meditează sau fac alte ritualuri pentru a-și deschide și mai mult abilitățile intuitive, dar că încheierea sesiunii, prin contrast, nu necesită nici un fel de ritual. Când sesiunea este gata încheiată, își revin la starea inițială. O femeie a spus că ceea ce oprește primirea de informații în cazul ei este o modificare a conștiinței, care se îndepărtează la sfârșitul sesiunii de clientul ei. Altcineva a declarat că abia

după ce închide telefonul (în urma unei sesiuni telefonice) sau ușa (în urma unui client care părăsește biroul, ei își revine la starea de normalitate.

Unii parapsihici au o anumită rutină în ceea ce privește finalizarea sesiunii. Unii consideră că este de ajutor fie să meargă pe afară, aproape de natură sau să facă scurte plimbări. Alții folosesc o anumită înșiruire de cuvinte, pe care le repetă. Totuși, mai sunt și unii care fac ceva creativ cu mâinile lor, cum ar fi gătitul sau grădinăritul. O femeie ține în mână, la sfârșitul sesiunii, o bucată de cristal verde - pentru că aceasta consideră că o ajută să-și revină, închiderea sesiunii poate fi destul de dificilă pentru unii, dar nu atât de dificilă încât să-i copleșească.

### **Stabilirea granițelor**

Granițele sunt linii imaginare, pe care vi le stabiliți singur pentru a vă proteja de comportamentul nesănătos sau distructiv al celorlalți. Granițele sunt așa-numitele „linii în nisip”. Ele stabilesc ceea ce tolerați în comportamentul celorlalți, astfel că ele determină ceea ce oamenii vă pot face sau nu.

A ști cum să vă stabiliți granițe înseamnă a dispune de o unealtă valoroasă, fie că sunteți parapsihic, fie că nu. Când v-ați stabilit foarte clar granițele, anxietatea dumneavoastră începe să se diminueze, oamenii încep să vă respecte, iar lumea vi se pare un loc sigur. De obicei, aveți mai multă energie, dar și o pace interioară mult mai pronunțată. Deși mulți oameni învață să stabilească granițe între ei și ceilalți, aplicarea acestor principii pe tărâm parapsihic necesită o abordare diferită.

### *Protecția parapsihică*

Eu nu consider că îmi asum riscuri, când vine vorba de energii și vibrații negative potențiale în cazul în care devin receptivă în fața intuiției. Dar unii așa consideră și mulți recomandă stabilirea unor obiceiuri, care să asigure protecție parapsihică. Aceste obiceiuri se referă la efectuarea unui exercițiu de „protejare parapsihică”, înainte de începerea sesiunii de citire.

### **SOS, Intuiția!**

Pentru cei care apelează la resurse vizuale, culoarea indigo este recomandată pentru protecție parapsihică. (Dacă vă mai amintiți, această culoare este asociată cu chakra celui de-al treilea ochi.) în urma unei sesiuni de citire, vă puteți imagina că sunteți învăluit într-o mantie indigo.

O altă culoare spirituală care implică puritatea este, bineînțeles, albul.

Exercițiul meu preferat provine de la Belleruth Naparstek - parapsihic și autor de specialitate: „îmi imaginez că sunt înconjurată și protejată de o pernă magică de energie protectoare și inteligentă, care vibrează și absoarbe în ea toată dragostea și dragălașenia care îmi este transmisă; fiecare rugăciune, zâmbet, urare și fiecare gest de apreciere sunt atrase ca de un puternic magnet, pentru a mă înconjura și proteja.”

De obicei, fac un exercițiu de meditație ușoară înainte de a-mi primi clienții, după care îmi rog ghizii spirituali, îngerii și pe Dumnezeu să mă ajute în procesul de citire. Le cer să fiu un intermediar curat și deschis pentru înțelepciunea de care clienții mei au nevoie. Sunt de părere că cea mai bună modalitate de protejare a energiei mele este odihna, atenția pe care trebuie să o acord vieții mele, un regim alimentar sănătos, stabilirea unor bariere în munca mea și destul timp liber ca să mă distrez și să mă relaxez.

În general, eu găsesc că munca mea este energizantă și plăcută. Este un privilegiu să privesc oamenii cum evoluează și se schimbă și mă simt onorată să iau parte la acest proces. De asemenea, am învățat ca, în timpul sesiunilor, să rămân între niște granițe clare și am învățat că pot face un anumit număr maxim de sesiuni într-o zi sau într-o săptămână. Dacă depășesc acest număr, mă extenez. Și am învățat cum să spun „nu” cererilor care mă epuizează.

### *Clienții-problemă*

Bineînțeles, viața nu ar fi atât de interesantă - și, cu siguranță, mai puțin provocatoare - dacă nu aş avea ocazionalii clienți-problemă. Un client dificil este, după mine, cel care se așteaptă ca eu să am toate răspunsurile. Se așteaptă ca eu să am o revelație care să-i schimbe viața în mod semnificativ, deși el nu face nimic pentru a realiza schimbarea pe cont propriu.

Mă epuizează oamenii care nu au inițiativa de a apela la intuiție pentru a se schimba pe ei înșiși. Dacă ajung într-un punct în care realizez că nu îi pot ajuta, le recomand o persoană adecvată. Am o listă uriașă de terapeuți, consilieri în afaceri, parapsihici, psihanaliști holistici, instructori personali și mulți alții. De multe ori, oamenii apelează la mine pentru că nu știu la cine altcineva să se ducă. (Dar, dragă cititorule, sper că nu este și cazul

dumneavoastră!)

## Comunicarea informațiilor intuitive

Una e să primești informații intuitive și alta e să le împărtășești. A ști cum să comunici informația este o artă în sine. Legile nescrise ale citirii parapsihice pot fi la fel de complicate ca o cină la Vanderbilts.

Dar nu lăsați acest lucru să vă intimideze. Cert este că regulile nu sunt cioplite în piatră. Deoarece fiecare sesiune este diferită și prezintă un tip unic de informație, înseamnă că nu se pot aplica aceste reguli tuturor citirilor. Acțiunile dumneavoastră depind de propriile acumulări intuitive despre cum să parcurgeți fiecare situație. În cele ce urmează, veți găsi niște linii călăuzitoare pentru atunci când veți pătrunde în câteva areale fundamentale.

Rețineți că, dacă primiți o anumită informație, nu este obligatoriu să o și împărtășiți. Nu puteți judeca întotdeauna corect implicațiile a ceea ce spuneți și, cu cât sunt mai serioase veștile, cu atât mai precaut trebuie să fiți în comunicarea lor. Belleruth Naparstek a rezumat situația astfel: „Ați fi arogant și băgăcios dacă ați considera că sunteți împuternicit de Dumnezeu să interveniți în viața altora, chiar dacă uneori vă este cerut ajutorul.”

### *Dacă veștile par a fi proaste*

Adesea, mă întreb ce trebuie să fac, atunci când primesc informații dificil de comunicat, cum ar fi moartea iminentă, bolile sau accidentele. Am două posibilități, iar răspunsul meu depinde de fiecare situație în parte și de ceea ce îmi dictează intuiția. Prima impresie este de obicei aceea de a împărtăși orice informație primită. Și încerc să o fac să pară mai puțin gravă. Uneori, recepționez informația sub formă de avertisment, pe care i-l pot oferi clientului în timp util, pentru ca acesta să ia măsuri.

### Căi încurcate

Fiți atent cum manevrați informația parapsihică pe care o primiți. Iar dacă receptați informații despre un client în afara sesiunii de citire, fiți și mai atent. S-ar putea ca aceasta să fie menită numai dezvoltării dv. Personale, și nu clientului în cauză – care e mai bine să rămână neștiutor.

În cazuri foarte serioase, tac și cer intuiției sfaturi pentru abordarea informației primite. Dacă decid să i-o împărtășesc, discut cu clientul despre posibilele acțiuni care trebuie întreprinse - ori pentru a-l susține ori pentru a căuta împreună modalități de evitare a rezultatului vizionat de mine. *Care e răspunsul? „Da” sau „nu” (sau „poate”)...*

Adesea, am clienți care mă sună și mă întreabă dacă le pot răspunde rapid la una sau două întrebări. Nu știu dacă toți parapsihicii au întâlnit astfel de cereri grăbite. Și nu știu cum ar răspunde ei. Mie mi se pare dificil.

De obicei, le cer să-si facă programare la cabinetul meu, pentru a mă afla într-un mediu propice căutării de răspunsuri. În general, eu consider că acești clienți mă cred „conectată” în orice moment. O altă presupunere pe care o fac ei este aceea că eu am întotdeauna răspunsul corect - în opoziție cu remarcabila lor intuiție nativă. Voi detalia toate acestea, descriind un client al cărui nume l-am schimbat în „Sally”.

Sally m-a sunat într-o zi, pentru a primi răspuns la următoarea întrebare rapidă: „Să accept slujba care mi-a fost oferită?” Pentru a răspunde, aș avea nevoie să intru în viața clientului. Iată care sunt întrebările la care aș vrea meditez mai îndeaproape, pentru a-i oferi informația dorită: Ce se întâmplă cu Sally? Se află într-un moment în care ar putea suporta o schimbare? Este încrezătoare în forțele proprii? I-ar fi benefic un alt loc de muncă? Se va ivi o altă ofertă de muncă în curând? Ce părere are ea despre viitorul loc de muncă? Ar putea fi fericită având acea slujbă?

Ce implicații are acest loc de muncă? Cine este șeful ei? Vor face echipă bună împreună? Compania va avea succes? Care sunt țelurile firmei? Cum sunt colegii ei? Vor fi o echipă bună pentru Sally? Este aceasta o mișcare înțeleaptă pentru cariera ei? E vorba de o companie în creștere? Sally va promova sau va regresa, în momentul în care va primi slujba? Va mai lucra ea acolo peste un an de zile?

Cu siguranță, și dumneavoastră și eu putem avea un răspuns strict intuitiv în ceea ce privește o anumită decizie. Dar, după cum vedeți, sunt multe impedimente în a răspunde cu onestitate și integritate la întrebarea rapidă a unui client. Pentru asta, ar trebui să aflăm răspunsuri la toate întrebările anterioare.

Nu puteți prezice libertatea de voință

În domeniul meu, foarte des sunt întrebată dacă răspunsurile mele sunt 100% corecte. Și sunt prima care admite: „Nu, nu sunt 100% corecte”. Și nici nu cred în cuantificarea procentuală, când vine vorba de citire. Mi se pare foarte dificil (ba chiar imposibil, din punct de vedere practic) să asociezi un procentaj acurateții, când vine vorba de intuiție.

Consider că și cel mai abil parapsihic greșește în anumite momente. Vă amintiți de testele științifice despre care am vorbit în capitolul precedent? Cel mai mare punctaj la aceste teste era de circa 65%. Iar acele punctaje sunt considerate a fi impresionante.

Dar cred în voință. Fără a interveni prea mult, încerc să-mi ghidez clienții pentru a se îndepărta de ceea ce mi se pare mie a fi o cale dezastruoasă. Asta înseamnă că informația transmisă de mine s-a dovedit a fi inexactă, pentru că mi-am avertizat clientul din vreme, iar dezastrul nu s-a mai întâmplat? În acest caz, mă mulțumesc și cu 0% în ceea ce privește acuratețea!

Nu puteți prezice libertatea de voință. Și cred că viitorul este plin de probabilități. Dacă vă duceți la un parapsihic pentru a vi se citi viitorul, trebuie să plecați de la premisa că viitorul pe care îl vede acesta este unul probabil. Ceea ce vi se întâmplă în realitate suportă influența multor gânduri, credințe și emoții. De câte ori vă formați o convingere, vă schimbați o opinie sau vă manifestați o emoție, vă schimbați și viitorul.

Din poziția de parapsihic, rolul meu este să vă ajut să înțelegeți calea pe care ați apucat și locul înspre care vă îndreptați în momentul de față. Încerc să-mi folosesc abilitățile intuitive pentru a vă ajuta să realizați unde anume v-ați blocat și să răzbateți. Prefer să vă pun la dispoziție instrumente pentru a vă crea o viață pe care să o iubiți, decât să vă las să credeți că sunteți blocat într-una pe care nu v-o doriți.

Sunteți conștient?

În unele studii recente despre quarc (componenta ipotetică a particulelor elementare, considerată a fi cea mai mică parte a materiei), fizicienii moderni au descoperit un fenomen absurd: când se încerca observarea și măsurarea acestor minuscule particule, oamenii de știință observau că, de fiecare dată, comportamentul „așteptat” se schimba brusc. Prin urmare, teoria rezultată este aceasta: însuși actul observării schimbă comportamentul. Un principiu similar se poate aplica și în cazul psi-ului:

dacă este scos din contextul de zi cu zi, de a fi util la nivel spiritual, pentru a fi studiat sub lupă într-un laborator, psi își poate schimba natura răspunsului său.

Dar unii oameni cred că destinul (sau soarta) este inevitabil. Aceste credințe au ieșit la lumină odată cu intrarea în noul mileniu. Secole de-a rândul, până în ziua de azi, mulți profeti au prezis sfârșitul lumii în anul 2000. Pentru aceștia (ca și pentru Nostradamus) este momentul să realizeze că s-au înșelat, deși păreau atât de siguri? Și dumneavoastră puteți acționa pentru a crea schimbarea. În capitolul următor veți afla cum.

*Ce trebuie să rețineți:*

- > Puteți efectua citiri pentru dumneavoastră sau pentru alte persoane.
- > Când realizați o citire, intuiția vă ghidează, atât pentru a împărtăși informațiile, cât și pentru ale primi.
- > Atenția crescută pentru propria dumneavoastră condiție va ajuta la creșterea acurateții ședințelor de citire pentru alții.
- > Deoarece noi toți avem libertate de voință, înseamnă că informația care ne-a fost transmisă într-o ședință poate fi evitată; aceasta trebuie privită mai degrabă ca fiind o oportunitate pentru schimbare.



## Capitolul 22

### Tendențe — unde ne aflăm, încotro ne îndreptăm

*În acest capitol:*

- > Era informației instantanee
- > Colțul scepticilor
- > Construiți-vă viața pe care v-o doriți
- > Vizualizați pacea mondială

Am discutat anterior despre utilizarea interpretărilor pentru a vedea care este posibila dumneavoastră traiectorie și care vă sunt opțiunile. Dar evenimentele petrecute pe o scară mai largă? Nu cumva lucrurile par a se întâmpla pur și simplu, indiferent de voința dumneavoastră? Într-adevăr, în lumea exterioară au loc schimbări, dar este posibil ca voința dumneavoastră să fi fost și să mai fie încă implicată, indiferent dacă sunteți conștient de asta sau nu.

Descoperirile științifice și tendințele care afectează toți oamenii în același timp se dezvoltă și evoluează, de regulă, în paralel (și probabil ca răspuns) față de un gând sau o nevoie. Cu cât e mai importantă schimbarea, cu atât e mai răspândită dorința de a beneficia de schimbare. Interesul crescut în ceea ce privește fenomenele psi, la fel ca și accesul din ce în ce mai facil la tehnologie merg în paralel cu o cerere de informare rapidă (și chiar instantanee). În timp ce fenomenele psi vă ajută să accesați rapid informații cu caracter personal, tehnologia vă ajută să vă conectați cu ceilalți, în acest capitol, vă vom prezenta ceea ce considerăm noi a fi tendințele din lumea psi - în viitorul apropiat și în cel îndepărtat.

Viața pe banda de viteză — era            informațională

„Informație” este numele jocului, în zilele noastre. De la inventatori la directori de vânzări, să știi ce se întâmplă în jur, ce e posibil și ce e probabil să se întâmple este cheia supraviețuirii și a succesului.

Tehnologia oferă modalități noi de a face lucrurile, dar oferă și produse complet noi. Pentru a avea acces la tehnologie și a o folosi la maximum, aveți nevoie de informație. Dacă vreți să vă aflați în fruntea unei noi tendințe, trebuie să aflați ce va fi, dintr-o sursă care să depășească tot ceea

ce vă poate oferi o simplă bază de date - energia viitorului. Această dorință de cunoaștere a viitorului a dus la o cerere crescută de informații parapsihice corecte, în cadrul comunităților industriale și de afaceri.

### *Afacerile și intuiția*

În lumea corporatistă, utilizarea intuiției este atât de răspândită, încât un studiu efectuat de Școala de Afaceri Harvard a descoperit că 80% dintre managerii seniori își folosesc intuiția în mod frecvent. Este de imaginat că acest procent va continua să crească. După cum a spus cunoscutul guru al afacerilor și autor de literatură economică Tom Peters: „Cu cât sunt vremurile mai bune, cu atât e mai important ca liderii să-și dezvolte intuiția și să aibă încredere în ea”.

Din fericire, în zilele noastre directorii executivi de succes au la dispoziție o armă secretă - parapsihicii specializați în afaceri. Aceștia sunt profesioniști care s-au specializat în domeniul afacerilor. Liderii companiilor din lumea întreagă apelează la ei (un exemplu fiind Lynn, care a lucrat cu directori executivi dintr-o paletă largă de industrii, de la publicitate până la produse de îngrijire personală), scopul fiind acela de a primi ajutor în luarea deciziilor de angajare, achiziții, fuziuni și organizare a afacerilor. Mai mult, directorii executivi caută parapsihici cu experiență în variate domenii, precum tehnologia informațională, planificarea în afaceri, investițiile la bursă și cercetările de piață, pentru a face previziuni sau pentru a vorbi în cadrul seminariilor de planificare. Deci, când vine vorba de a face planuri în această lume aflată într-o permanentă schimbare, intuiția ar putea fi cea mai recentă tendință a tehnologiei informaționale.

Același principiu care se aplică marilor corporații, e valabil și pentru dumneavoastră. Oricine vrea să știe unde e mai bine să-și investească timpul și energia (la fel ca și economiile). Vă ascultați instinctul și vă folosiți imaginația, în ceea ce privește afacerile? Dați atenție străfulgerărilor parapsihice pe care le aveți, în ceea ce privește finanțele și modul în care le puteți spori? Amintiți-vă că această cunoaștere este un dar, așa că... nu-l returnați nedeschis! Luați în considerare toate informațiile pe care le aveți la dispoziție. Desigur, în zilele noastre, se pare că suntem inundați de fapte și cifre. Acum puteți avea acces (cu ajutorul Internetului) la tot felul de informații, pe care nu le-ați fi putut obține cu 15 sau 20 de ani în urmă.

Pe lângă faptul că vă ajută să accesați informații de ordin financiar și pentru afaceri, Internetul vă poate ajuta să aflați mai multe atât despre propriile intuiții, cât și despre ale celorlalți. Diverse site-uri le oferă utilizatorilor de computere nenumărate oportunități, în scopul de a-i implica în experimente parapsihice chiar din propriile case, prin intermediul Internetului.

#### Căi încurcate

Internetul vă oferă o extraordinară oportunitate de a intra în legătură cu alții, care sunt la fel de curioși ca și dumneavoastră în legătură cu fenomenele parapsihice. Dar fiți precaut, înainte de a vă arunca în diferite experimente sau de a intra în discuție cu diferite grupuri, mai ales dacă se găsește cineva care să vă ceară bani sau codul de acces al cardului ori numărul contului bancar.

În prezent, probabil că ați aflat despre site-ul web al Institutului Boundary ([www.gotpsi.org](http://www.gotpsi.org)), în cadrul căruia puteți face cinci teste diferite, pentru a vă măsura abilitățile parapsihice. Alte site-uri, inclusiv cel al Societății Americane de Cercetări Parapsihice, includ chestionare și comentarii referitoare la experiențele paranormale prin care au trecut diverse persoane. În afară de faptul că oamenii de știință au beneficiat astfel de noi informații pentru cercetările lor, posibilitatea de a împărtăși experiențe psi atât de deschis le-a permis multor oameni (cărora înainte le-a fost teamă să vorbească despre acest subiect) să ia contact (virtual) cu grupuri de sprijin formate din indivizi asemeni lor.

Un alt mod în care oamenii folosesc Internetul în scop parapsihic este acela de a aduna mai multe minți la un loc și a le direcționa simultan gândurile spre împlinirea unui anumit scop. Nu cu mult timp în urmă, de exemplu, Internetul a fost folosit pentru a transmite un eveniment de promovare a păcii mondiale. Pe 22 august 1998, a fost transmisă Ceremonia Rugăciunii pentru Pace Mondială, între orele 3.30 și 4.00 pm, timpul Europei de Est. Aceasta se dorea a fi prima manifestație pentru pace de acest fel.

Iar în momentul scrierii acestei cărți, o altă ceremonie de rugăciune pentru pace mondială urmează să fie transmisă. Dacă vă interesează astfel

de manifestări, vizitați [www.worldpuja.org](http://www.worldpuja.org) și accesați link-ul referitor la evenimente. Iar dacă doriți mai multe informații, cum ar fi locul desfășurării festivalurilor de profil, vizitați Societatea Rugăciunii pentru Pace Mondială, o organizație nonguvernamentală afiliată Organizației Națiunilor Unite, ce își are sediul în Wassaic, New York ([www.worldpeace.org](http://www.worldpeace.org)).

Desigur, pe Internet puteți găsi și multe informații furnizate de criticii fenomenului psi. Criticii sau scepticii sunt subiectul următoarei secțiuni.  
**Punctul de vedere al scepticului**

Trebuie să admitem că unele evenimente paranormale au fost descrise de anumiți oameni într-o manieră, să spunem, puțin... neconvingătoare. Așa cum lumea fenomenelor spirituale își are extremiștii ei, la fel se întâmplă și în lumea fizică. Oamenii care pun la îndoială totul, în permanență, se autointitulează *sceptici*.

Scepticii își iau credințele atât de în serios, încât au format chiar și câteva organizații. Cea mai cunoscută este probabil Comitetul de Investigare Științifică a Teoriilor Paranormale (CSICOP), fondat în anul 1980 de oameni de știință, academicieni și scriitori de *science-fiction*, printre care și Cari Sagan, Isaac Asimov, Ray Hyman, James Randi și alții. Scopul autodeclarat al asociației consta în „investigarea critică a fenomenelor paranormale și științifice, dintr-un punct de vedere responsabil și științific, și prezentarea în fața publicului larg și a comunității atât a informațiilor referitoare la fenomene, cât și a rezultatelor investigațiilor”. Scopul consta, de asemenea, în a „promova știința și gândirea critică, educația științifică și folosirea rațiunii în examinarea lucrurilor importante”. Bineînțeles, au și un site web, care este destul de informativ (dacă nu chiar sceptic) și pe care îl găsiți la adresa [www.csicop.org](http://www.csicop.org).

Dincolo de cuvinte

Un sceptic este o persoană care pune sub semnul întrebării temeiul unui lucru, cu scopul de a pretinde dovezi factuale sau de a menține o stare de îndoială.

În ciuda atitudinii raționale, publicul ar putea confunda uneori cele două tipuri de extremiști - adepții fanatici ai tuturor fenomenelor

paranormale și mereu suspicioșii sceptici. În unele cazuri, scepticii se exprimă cu atâta vehemență, încât nu-ti poți da seama dacă citești ideile unor oameni de știință raționali sau parodiile excentrice ale unor sceptici. Când navigați pe Internet, țineți minte că multe dintre site-urile referitoare la fenomene paranormale sunt create de sceptici, care ar face orice pentru a scădea credibilitatea tuturor fenomenelor paranormale.

Sunteți conștient?

Cari Sagan, unul dintre marii oameni de știință și sceptici ai secolului al XX-lea, a pretins că un singur lucru l-a făcut să ia în considerare posibilitatea existenței unui anumit fenomen parapsihic - reîncarnarea. Și ce anume l-a determinat să gândească așa? Relatările unor copii, care și-au povestit viețile anterioare, incluzând detalii pe care niște copii nu ar fi avut de unde să le cunoască, în mod normal.

Se întâmplă uneori ca scepticii să facă mai multe cercetări asupra unui fenomen paranormal, decât cei care îl experimentează. Dar, pentru că scepticii nu experimentează ei înșiși acest tărâm, nu pot dispune de informații directe despre această realitate alternativă. Și pentru că nici nu doresc să o experimenteze, e puțin probabil să obțină respectivele informații. Astfel, ajungem într-o situație absurdă, pe care ei se grăbesc s-o arate cu degetul.

O altă situație paradoxală este aceea că testele psi atent monitorizate demonstrează că psi se manifestă mai clar într-o atmosferă pozitivă și receptivă, decât într-una suspicioasă și negativă. Interesant este faptul că, deși cercetătorii psi-ului sunt puși în situația de a demonstra că psi există, scepticii sunt puși într-o poziție și mai dificilă - aceea de a demonstra că psi nu există.

Unul dintre cei mai cunoscuți și mai populari sceptici în ceea ce privește paranormalul este Uimitorul Randi, cunoscut și ca James Randi. Instruit inițial pentru a deveni magician, Randi poartă o cruciadă personală cu scopul de a demonstra că efectele psi sunt, de fapt, o fraudă. El a scris câteva cărți pe această temă și a călătorit în lung și-n lat pentru a ține conferințe pe tema pseudoștiinței și a fenomenelor paranormale.

În unele cazuri, Randi a învățat oamenii cum să comită fraude și apoi i-a trimis în laboratoarele psi, cu intenția de a-i păcăli pe cercetători. Cel mai cunoscut caz s-a petrecut în anul 1979, având în centru doi adolescenți, Steve Shaw și Michael Edwars. Randi i-a învățat cum să falsifice deținerea

de puteri psihokineze și apoi i-a trimis la Laboratorul McDonnell din cadrul Universității Washington, pentru a-și demonstra abilitățile. Cercetătorul psi Peter Phillips a făcut public fenomenul, deși cu prudență, până când Randi și-a făcut publică stratagema.

În prezent, Randi oferă suma de 1 milion de dolari oricui poate demonstra că are puteri parapsihice. Bineînțeles că Randi își va testa parapsihicul pe terenul său și după standardele sale care s-ar putea să implice atitudinii și aure negative. (Dacă doriți să-l contactați, vizitați pagina sa de web [www.randi.org](http://www.randi.org))

### Paranormal

Unul dintre cei mai influenți scepticii ai lumii a fost, în același timp, și unul dintre cei mai cunoscuți magicieni. Harry Houdini (1874-1926) a recunoscut întotdeauna fără echivoc că munca sa era bazată pe trucuri. Avea un sentiment puternic de respingere a celor care foloseau arta magiei pentru a înșela oamenii și demasca fraudele de câte ori avea ocazia. Ulterior, când mișcarea spiritualistă a ajuns la modă, el a început o cruciadă personală, pentru a demasca falsele intermediari între un spirit și un medium, aparițiile de fantome, zgomotele neexplicabile și levitațiile - toate aduse la lumină de curentul spiritualist. Deși era foarte sceptic în legătură cu lucrurile mistice, i-a promis soției sale că, dacă va muri înaintea ei, se va întoarce să o viziteze - dacă așa ceva va fi posibil. Dar tot ce știm e că nu a murit niciodată.

### Viitorul luat în propriile mâini

A-ți controla viața este foarte departe de a face șmecheriile de care Randi și alții sunt obsedați. Decât să te focalizezi pe ceea ce nu este adevărat, de ce să nu faci propriile alegeri în privința a ceea ce dorești să fie adevărat? Așa cum subliniază și Lynn în cartea ei - *Divine Intuition: Your Guide to Create a Life You Love (Intuiția divină - ghidul tău pentru a-ți crea viața dorită)*, publicată la DK Books, în anul 2001 - gândurile predominante îți creează experiențele de viață. Vă aflați aici cu un scop, iar sistemul dumneavoastră lăuntric de ghidare vă va conduce în direcția cea bună. Rămâneți focalizați asupra a ceea ce vă aduce bucurie, continuați să faceți pași mici înspre ceea ce vă place și veți fi pe calea cea bună pentru a vă clădi viața dorită.

Intuiția dumneavoastră vă informează în mod constant asupra noilor direcții înspre care vă puteți îndrepta, pentru a experimenta bucurie, pace și fericire și, astfel, a crea un viitor mai bun pentru sine și pentru cei iubiți. Puteți avea numai beneficii, dacă acordați atenție acestor indicii intuitive de schimbare în viața personală. De multe ori, oamenii dau la o parte aceste mesaje intuitive pe care le primesc și - la fel ca și Scarlett O'Hara în *Pe aripile vântului* - decid „să se gândească la asta mâine”.

Viața e scurtă. De ce să nu faceți tot posibilul pentru a vă bucura de ea? De exemplu, vă petreceți, probabil, cea mai mare parte a zilei muncind, dar, vă place într-adevăr ceea ce faceți? Credeți că aveți un scop și că vă simțiți împlinit prin ceea ce faceți? Sau asta sună mai degrabă ca visul vrednic de respect al Vrajitorului din Oz? Ei bine, ca și vrăjitorul acela, puteți găsi o cale de a avea o inimă mai mare și ceva mai mult curaj. Și puteți chiar să dispuneți de un creier nou - schimbând felul în care gândiți.

*Vizionarea propriului succes viitor*

Dacă nu aveți nici o speranță de a vă schimba viața, continuați să vă creați o situație fără scăpare. Dar dacă vă decideți să priviți viața din alt unghi și să încercați ceva nou, sunteți pe cale să realizați mari schimbări și să vă îmbunătățiți calitatea propriei vieți.

Următorul exercițiu v-ar putea ajuta în a vă descoperi cele mai ascunse visuri și speranțe pentru viitorul dumneavoastră. Prima întrebare - „Dacă nu ar trebui să-mi fac probleme pentru bani, cum mi-aș petrece timpul?” - a pus pe gânduri mulți oameni. Mi-am dat seama că e un mare semn de întrebare.

În repetate rânduri, am observat că, atunci când întreb oamenii ce fel de muncă și-ar dori, cam toți răspund la fel: „Mi-ar plăcea să fac cutare lucru, dar nu se câștigă bani din asta.” Și subiectul se oprește aici - în continuare, respectivului îi displace locul de muncă, își regretă viața și face fără pasiune același lucru, până la pensie.

Căi încurcate

Nu aruncați și copilul odată cu apa din copaie, atunci când vă decideți să faceți schimbări. Acordați-vă timp, pentru a reflecta asupra lucrurilor pe care le considerați ca fiind de la sine cuvenite. De exemplu, poate că locul de muncă nu vă satisface, dar asta nu înseamnă că trebuie să-l părăsiți. Căutați alternative în cadrul companiei. S-ar putea să găsiți ceva mai

interesant.

Dar dacă nu trebuie să fie așa? Amintiți-vă zicala care spune: „Dacă vei face întotdeauna ceea ce ai făcut mereu, vei obține întotdeauna ceea ce ai obținut mereu.” Intuiția nu cere neapărat să faceți o schimbare majoră în viață, însă v-ar putea sugera, printr-un ghiont ușor, să fiți mai atent la înțelepciunea ei și să începeți să faceți pași mici spre o viață care să vă placă.

As putea să vă dau nenumărate exemple de clienți, prieteni și elevi de-ai mei, care au făcut acei pași mici, sugerați de intuiție. În mod tipic, au trecut de la slujbe pe care le urau la cariere și vieți interesante, pline de sens, bănoase și pline de satisfacții. Dar nu vă voi spune că acest lucru s-a întâmplat peste noapte.

Pentru mai multă informație pe tema carierei, cereți-i intuiției să vă conducă la resursele adecvate. Puteți începe cu cartea *I Don't Know What I Want, but I Know It's not This: A Step-by-Step Guide to Finding Gratifying Work* (Nu știu ce vreau, dar știu că nu e asta - ghid pas cu pas pentru a găsi o muncă satisfăcătoare), scrisă de Julie Jansen și apărută la Penguin în anul 2003. Este o resursă minunată, când vine vorba să vă confrunțați cu problema de a vă urma pasiunea și de a fi plătit suficient pentru asta. Dacă vă este greu să vă dați seama care este adevărata dumneavoastră pasiune în viață, ar fi bine să citiți cartea lui Lynn: *Compass of the Soul: 52 Ways Intuition Can Guide You to the Life of Your Dreams* (Busola sufletului - 52 de căi prin care intuiția vă poate ghida spre o viață de vis), apărută la Andrews McMeel Publishing, în anul 2003. Veți găsi în ea eseuri și exerciții care vă vor ajuta să învățați să respectați mesajele intuitive, să treceți la acțiune și să începeți să mergeți pe drumul visurilor dumneavoastră.

SOS, Intuiția!

Când vă luați la bani mărunți propria gândire, nu vă lăsați egoul să se implice prea mult. În fond, ați prefera să aveți dreptate (și să rămâneți blocat acolo) sau să fiți fericit (după o muncă grea și după depășirea unor eventuale obstacole dificile)?

Iată acum un exercițiu, conceput pentru a vă determina să vă gândiți care ar putea fi pasiunea vieții dumneavoastră, dar și cum anume ați putea



folosi energia provenită din acea pasiune într-o preocupare de-o viață.

Exercițiu referitor la scopul vieții

1. Dacă nu ar trebui să-mi fac probleme pentru bani, cum mi-aș petrece timpul?

2. Cel mai bine mă simt când... (îngrijesc grădina, dau petreceri, decorez, citesc etc.)

3. Cel mai mult îmi place să mă informez despre...

4. Dacă tocmai aș afla că mai am doar un an de trăit, înainte de sfârșitul anului, aș vrea să trec prin următoarele șapte experiențe:

5. În timpul liber, îmi place să...

6. Consider că am următoarele șapte calități, care mă ajută să am succes în viață (de exemplu, sunt motivat, tolerant, bățaios, empatic):

7. Cred că scopul sau misiunea mea în viață este...

8. Listați rapid 10 moduri în care ați putea câștiga bani făcând ceea ce vă place să faceți în timpul liber. Nu vă întrebați dacă ideile ar fi fezabile sau dacă ați scoate suficienți bani din ele.

9. Din aceste 10 moduri, alegeți 2-3 care vă entuziasmează cel mai mult și listați-le aici:

10. Ce pași ați putea face, astfel încât să vă apropiați de aceste 2-3 lucruri preferate? (De exemplu, să faceți un curs de administrare a micilor afaceri, să vă consultați cu un prieten care a început o afacere similară, să citiți mai multe despre domeniul respectiv, să vă continuați studiile, să discutați cu un consilier socio-profesional.)

11. Sunteți dispus să faceți acești pași? Dacă nu, scrieți ce anume vă împiedică.

Teamă de ceva nou nu este ceva neobișnuit. De fapt, este omenească. Obiceiurile vechi, familiare, chiar dacă sunt neplăcute, ne dau un fel de confort straniu. Așadar, când simțiți îndemnul de a vă analiza acel status quo interior, faceți-o! Orice energie care diferă de tiparul normal de gândire și acțiune e, probabil, un apel de trezire (sau, mai probabil, o șoaptă), care vine din intuiție.

*Acordul fin - fiți atent la propria intuiție*

O parte importantă a ascultării și înțelegerii intuiției este să aflați cum anume comunică cu dumneavoastră. Impulsul de a lua în mână această

carte și de a o citi este una dintre modalitățile prin care vă vorbește intuiția. Ea vă spune: „Hei, aceasta este o posibilă cale de a vă îndeplini scopul.” Iar pagina de față vă va arăta cum puteți transpune ceea ce ați învățat în viață, în special în domeniul profesional.

Sunteți conștient?

Ați observat că, atunci când sunteți în întârziere și vă aflați la volan, traficul pare blocat, indiferent pe unde ați lua-o? Iată un experiment pe care vă recomandăm să-l încercați, atunci când vă grăbiți: pur și simplu, încetiniți. Cum vă veți apropia de o posibilă cotitură, intuiția vă va spune dacă să înaintați pe acolo sau nu. Dacă doar vă grăbiți fără să gândiți, veți urma aceleași rutine care vă conduc la întârzieri inutile (și frustrante).

În cele ce urmează, veți găsi și alte modalități prin care puteți învăța să pătrundeți informațiile pe care vi le pune la dispoziție intuiția. Devenind mai conștient, veți începe să vă luați viața în propriile mâini. Iată cum e recomandat să începeți:

1. Ascultați ceea ce vă spuneți despre propria viață. Fiți atent la gândurile și convingerile proprii. Considerați că aveți dreptul să fiți fericit? Aveți încredere că veți face alegerile potrivite pentru viitorul dumneavoastră? Sunteți de părere că alți oameni vă doresc binele? Credeți că există un univers iubitor, care vă sprijină deciziile de schimbare?

Gândurile, convingerile și emoțiile dumneavoastră au un impact major asupra a ceea ce creați în viață. Dacă gândurile dumneavoastră tind să devină negative și pesimiste, întrebați-vă: „Care ar fi un alt mod de abordare a acestei probleme?” sau „Ce doresc să aduc în viața mea?” Când remarcați o gândire defectuoasă, operați transformarea necesară de atitudine.

2. Exersați declarațiile pozitive și vizionați succesul. Credințele și gândurile dumneavoastră predominante vă exprimă adevăratele așteptări de la viață? Soren Kierkegaard a spus: „Viața noastră exprimă întotdeauna rezultatul gândurilor noastre predominante.” Mulți oameni de succes mi s-au confesat, spunându-mi că își petrec o parte din timp visând cu ochii deschiși la viitorul lor. Le place să-și imagineze rezultate viitoare pozitive.

Pe măsură ce vizualizează modele de succes, oamenii exersează ce noi numim „afirmații”. Ei își spun sieși declarații pozitive despre viețile lor și despre capacitatea de a-și atinge scopurile. Puterea minții de a-și imagina

succesul este cheia spre o viață care să vă placă. S-ar putea să doriți să puneți pe pereții casei sau biroului dumneavoastră asemenea afirmații. Multe persoane apreciază ca fiind de ajutor ascultarea casetelor motivaționale, în timp ce merg spre serviciu.

3. Fiți atent la ceea ce vă entuziasmează. Continuați să vă gândiți la ce v-ar plăcea să creați în viață. Acordați o atenție specială acelor lucruri care vă bucură sau vă entuziasmează. Prin sentimente, intuiția vă transmite informații. Mai simplu spus: dacă ceva vi se pare plăcut și distractiv, apropiați-vă de acel lucru și încercați-l. Dacă o situație vă supără sau vă epuizează, căutați un mod de a o schimba sau îndepărta definitiv.

4. Întrebați-vă intuiția și ascultați-i răspunsurile. Fiți atent la modul în care intuiția comunică cu dumneavoastră. De regulă, primiți răspunsuri în cuvinte, sentimente, imagini, senzații fizice sau, pur și simplu, știți? Învățați să cercetați înțelepciunea intuiției. Puneți-i întrebări de-a lungul zilei: „Cum ar trebui să abordez această situație?”; „Ar trebui să acționez în acest fel sau în altul?”; „Este acesta cel mai potrivit moment pentru a începe acest proiect?” Toate acestea sunt întrebări pentru care intuiția are răspunsul gata pregătit. Iar când se întâmplă ceva care vă face să gândiți: „Oh! Ce coincidență stranie! E bizar!”, considerați că e vorba de un pont primit de la intuiția dumneavoastră.

5. Rugați-vă și meditați. Cereți îndrumare puterilor superioare. Declarați-vă intențiile și cereți ajutor, dacă aveți dificultăți. Rezervați-vă timp în fiecare zi pentru a asculta îndrumările, pentru meditație sau, pur și simplu, pentru a vă imagina inclus în lumea spirituală și în înțelepciunea divină.

6. Treceți la acțiune. Acționați în privința a cel puțin trei lucruri care vă vor aduce mai aproape de scopurile, viziunile și visurile dumneavoastră. Orice schimbare vă va crea la început un oarecare disconfortabil. Dar pașii mici contează. Transferați energia din viața dumneavoastră înspre lumea exterioară, ca să creați lucruri noi. Intuiția vă va spune ce acțiuni să întreprindeți.

Iată câteva exemple de trecere la acțiune:

> Sunați un consilier socio-profesional și stabiliți cu el o întâlnire, pentru a discuta punctele dumneavoastră de interes. Cooperati cu acesta, pentru a crea un plan de acțiune care să vă transforme visele în realitate.

> Discutați cu cineva care a făcut o schimbare de succes în carieră, despre felul în care a procedat.

> Discutați cu cineva care are deja locul de muncă visat de dumneavoastră.

> Înscrieți-vă la un curs care este, pur și simplu, distractiv sau care tratează o temă pe care doriți să o explorați în vederea unei noi cariere.

> Programați o întâlnire cu un expert financiar, care să vă consilieze asupra unei schimbări în carieră, fără a vă periclita situația financiară.

> Documentați-vă despre temele dumneavoastră de interes pe Internet sau la bibliotecă. Rețineți: pașii mici contează. Dumneavoastră construiți o punte spre o viață mai bună!

7. Așteptați-vă la sușuri și coborâsuri. Priviți toate obstacolele ca pe niște lecții și provocări (ne referim la „provocare” în sensul cel mai sănătos din lume). Obstacolele nu sunt indicatori ai eșecului. Câteodată, cea mai mare provocare este să fii răbdător și să te detașezi de rezultatul așteptat. Când ceva pare să fie un obstacol, nu vă gândiți că ați făcut o greșală. Tot ce apare în viața dumneavoastră este menit să fie acolo. Chiar și un obstacol este un dar.

### Căi încurcate

Vă amintiți că am vorbit despre vibrațiile emenate de gândurile și acțiunile dumneavoastră? Dacă gândiți pozitiv despre viitor, lucruri și acțiuni pozitive vor urma. Dacă vă concentrați asupra temerilor, veți atrage asupra dumneavoastră situațiile corespunzătoare. Gân-diți-vă la ceea ce vă înspăimântă și încercați să remediați situația.

Nu întotdeauna linia vieții este ascendentă, chiar și atunci când faceți totul „corect”. Așa cum natura are anotimpuri, cicluri, ascensiuni și declinuri, tot așa are și viața. De fapt, viața este legată în întregime de ritmurile naturii. Pe măsură ce dobândiți cunoștințe referitoare la felul în care vă afectează intuiția, realizați în ce fel interacționați cu tot ceea ce vă înconjoară.

### O altă perspectivă — un nou „eu”

Se pare că am făcut o lungă călătorie și am ajuns tot acolo de unde am plecat. Așa că vom repeta ceea ce am spus la început: un nou mod de a vedea lucrurile începe cu dumneavoastră. Conștientizarea faptului că intuiția există trebuie să vină din interior. Descoperirea felului în care vă

vorbește trebuie să vină tot din interior, înțelegerea manierei în care interacționează intuiția cu lumea exterioară sinelui vine tot din interior. Pentru a căpăta o perspectivă mai amplă, trebuie să vă lărgiți orizonturile.

Încercați să vă imaginați într-o altă ipostază: ca spirit, trimis pe Pământ într-un corp omenesc, închipuiți-vă că sunteți atât de influent, încât trebuie să tratați orice acțiune sau gând cu nemărginită grijă și atenție. Până și cel mai mic gest sau cuvânt al dumneavoastră se răspândește în toate direcțiile, afectând tot ce vă înconjoară și chiar tot ce se află la mare distanță de dumneavoastră.

Această mentalitate de învingător le poate părea străină celor mai mulți oameni, dar nu tuturor. Sigur este că liderii spirituali aprofundează orice aspect al vieții lor în felul acesta. Direcția în care își îndreaptă energia și gândurile chiar are un efect profund și creează un ecou prelungit. Ei sunt în permanență conștienți de responsabilitatea pe care o au față de acțiunea bine gândită și planificată. Iar această conștientă îi diferențiază de ceilalți.

Majoritatea oamenilor nu se privesc pe ei înșiși în felul acesta - fie datorită nesiguranței, fie datorită umilinței. Și, totuși, această conștiință a interconectării tuturor ființelor cu divinitatea, precum și responsabilitatea de a împărtăși altora acest lucru, îl aduc pe individ mai aproape de divinitate. Cu cât e cineva mai conștient de interconexiunea sa cu divinul, cu atât se apropie mai mult de divinitate.

O trăsătură pe care o atribuim în general unui zeu atotputernic este aceea pe care și oamenii spirituali tind să o aibă: cunoaștere venită dintr-o sursă necunoscută. La limită, această capacitate e denumită omnisciență (atotcunoaștere). Liderii spirituali accesează adesea această cunoaștere aproape divină. Ei dispun, în general, de câteva tipuri de capacități intuitive, necesare obținerii de informații - o combinație a următoarelor trăsături: percepție extrasenzorială, clarauz, clarviziune și empatie.

## SOS, Intuiția!

Dacă sunteți în căutarea unor indicații parapsihice pragmatice, pentru uz strict personal, ați putea avea dificultăți în a găsi un instructor personal. Oricum, majoritatea celor care au publicat cărți despre capacitățile parapsihice sau despre intuiție au în agenda lor și programe de seminarii și conferințe, în diferite zone ale lumii. Eu am o revistă electronică lunară, pe care o expediez prin e-mail și care conține informații recent descoperite, dar și ponturi și sfaturi utile pentru dezvoltarea intuiției; de asemenea, am

un program de seminarii de specialitate. Vă puteți înscrie trimițându-mi un e-mail la adresa: newsletter@lynnrobinson.com.

## Compasiunea și empatia sunt totul

În faimoasa sa epistolă către corinteni, Sf. Apostol Pavel spunea: „Și vă arăt încă o cale care le întrece pe toate: de aș grăi în limbile oamenilor și ale îngerilor, iar dragoste nu am, făcutu-m-am aramă sunătoare și chimval răsunător. Și de aș avea darul proorociei și tainele toate le-as cunoaște și orice știință, și de aș avea atâta credință încât să mut și munții, iar dragoste nu am, nimic nu sunt.”

Clișeele populare, adesea mai adevărate decât ne dăm seama, spun că „iubirea face ca lumea să se învârtă”. Deepak Chopra, doctor pentru minte și trup și autor preocupat de problemele sufletului, compară iubirea cu forțele care creează legile naturii. Dalai Lama, considerat a fi încarnarea unui Buda al iubirii, spune că „dragostea este starea naturală a Universului”.

Care ar fi scopul a tot ce se întâmplă - al eonilor de existență, al epocilor de conștientă - dacă chintesența ar fi negativă? Impulsul nestăvilat de conectare cu ceilalți, de înțelegere și empatie pentru alții, continuă să curgă prin tot ce există. Pentru a deveni unul și același cu această forță, vă puteți cultiva compasiunea și empatia.

Cu cât înaintăm în secolul al XXI-lea, Universul alege din ce în ce mai multe modalități de a ne ajuta să învățăm lecția predată în școli sub numele de „Pământ”. Rolul dumneavoastră ca ființă spirituală nu reprezintă o provocare minoră, dar este totuși uluitor de simplu, învățați cum să iubiți și să iertați. Cercetați-vă darul intuiției, pentru a beneficia de o îndrumare înțeleaptă. Cu ajutorul intuiției, lărgiți-vă orizonturile, experimentând pacea și împărtășind-o cu ceilalți. Oferiți-vă să fiți de folos altora. Exprimați-vă compasiunea. Și bucurați-vă!

*Ce trebuie să rețineți:*

- > Informația, din orice sursă ar proveni, este un punct central de pornire pentru a crea schimbarea.

- > Liderii și indivizii asemeni lor explorează intuiția ca pe o cale de procesare a informației și de facilitare a luării deciziilor.

- > Ascultarea intuiției și efectuarea micilor pași pe care aceasta îi sugerează poate conduce la concretizarea celor mai ascunse speranțe și

visuri.

> Exprimarea dragostei față de Pământ și de toate creaturile sale devine o forță de vindecare și de schimbare în bine.

## Anexă

### Glosar

**a doua vedere:** Abilitatea de a vedea evenimente viitoare. Se referă la o gamă largă de abilități (inclusiv înțelepciunea, profeția sau divinația), puse în practică prin intermediul obiectelor precum globurile de cristal.

**afirmații:** Declarații care, prin repetare frecventă și focalizată, conduc la crearea unei realități sau a unui adevăr.

**arhetipuri:** Teme comune care ies la lumină din subconștientul colectiv și apar în mod repetat ca simboluri, în mituri, sisteme de simboluri și vise.

**astrologie:** Formă de divinație care studiază pozițiile corpurilor cerești, pentru a determina influența lor asupra problemelor omenești.

**atac parapsihic:** Împrejurare în care cineva direcționează, cu intenție și în mod conștient, energie negativă către o altă persoană. Această energie nu vine, de obicei, de la cineva care și-a dezvoltat abilitățile parapsihice.

**aură:** Câmp de energii electromagnetice care pătrunde și străbate fiecare făptură vie. Cuvântul provine din limba greacă - *avra*, care înseamnă „adiere”.

**bântuială:** Percepție repetitivă a unei imagini, fie că e o viziune, fie că e un sunet sau senzația unei mișcări ori a unui eveniment din trecut. Experții sugerează că aceasta nu implică un spirit, ci o „amprentă energetică”.

**bilocație:** Fenomen care se petrece atunci când o ființă umană vie este prezentă și într-un al doilea loc, în timp ce continuă să funcționeze normal în corpul său fizic, în locul în care se află acesta.

**câmp al conștiinței:** Conștiință existentă într-un plan interconectat și accesat de toate mințile. Sugerează faptul că acea conștiință mentală vine dintr-o sursă aflată dincolo de celulele fizice conținute de creierul uman.

**călătorie astrală:** Un pas dincolo de proiecția astrală, care îi permite „visătorului” să călătorească în diferite zone, în timp ce este conștient că nu se află în corpul său fizic.

**chakre:** Centre de energie răspândite prin tot corpul. Între baza coloanei vertebrale și creștetul capului sunt poziționate șapte chakre majore. În medicina occidentală, sunt reunite sub numele de sistem nervos.



**chi:** În conformitate cu medicina chineză antică, este energia universală care curge prin organele vitale, oase, flux sangvin și alte segmente anatomice ale corpului uman. Denumirea japoneză este *ki*.

**clarauz:** Abilitatea de a auzi sunete care nu sunt accesibile urechii fizice.

**clarsimțire:** Abilitatea de a percepe informații în afara gamei de percepții obișnuite. Mai sunt folosite și denumirile de „gândire clară” și „cunoaștere clară”.

**clarviziune:** Abilitatea de a vedea lucruri care nu pot fi văzute cu ochiul fizic. Echivalentul franțuzesc al „vederii clare” include și conotația de „percepție ascuțită” și „intuiție pătrunzătoare”.

**comunicare spirituală:** Proces de comunicare cu spirite care nu sălășluiesc în mod curent în trupuri.

**contemplație:** Gândire sau reflecție profundă, privită ca tip de meditație sau rugăciune.

**corp astral:** Un „al doilea sine” sau un corp energetic, ce constă într-un câmp subțire de lumină, care acoperă corpul fizic. Se crede că acest corp astral se poate separa de corpul fizic în timpul somnului, de aici rezultând visele zburătoare.

**deducție:** Proces de derivare a unor concluzii logice, din niște premise considerate a fi adevărate.

**desenare spontană:** Formă de exprimare creativă care produce imagini vizuale sau ilustrații. Se petrece în timpul unei stări modificate de conștiință, când mintea rațională este deconectată, iar mintea intuitivă preia un rol mai activ.

**discernământ:** În sens telepatic, se referă la abilitatea de a face distincție între dorințele personale (cum este iluzia) și informațiile intuitive.

**divinație:** Practică de prezicere a evenimentelor viitoare cu ajutorul mijloacelor supranaturale, al profeției sau al intuiției.

**exorcism:** Act de izgonire a unui spirit nedorit, prin solemne ceremonii religioase.

**experiență de dinaintea morții (EDM):** Fenomen în care o persoană care este considerată moartă experimentează o vie conștiință a separării de propriul trup. Aceasta reînvie în cele din urmă și își face cunoscută experiența. Particularitățile experiențelor de dinaintea morții par a fi similare pentru toți cei care le-au raportat.

**experiență extracorporală (EEC):** Conjunctură neobișnuită și de scurtă durată, în care conștiința unei persoane pare să se detașeze de corpul acesteia, permițând observarea lumii dintr-o perspectivă care transcende corpul fizic și simțurile fizice. fantomă: Cuvânt folosit pentru a descrie diferite fenomene, cel mai comun dintre toate fiind sufletul unui spirit lipsit de trup, despre care se crede că rătăcește printre cei vii. De fapt, anumite fenomene pe care pe care oamenii le numesc „fantomе” nu implică deloc un suflet sau un spirit.

**feng shui:** Filosofie chineză antică, specifică creării unui mediu ambiental armonios.

fobie: Frică persistentă, irațională.

fotografie de tip kirlian: Tip de fotografie care folosește un sistem de plăcuțe metalice cu rol de electrozi și care scoate la iveală un câmp de energie luminoasă ce emană din toate ființele vii.

fotografiere parapsihică: Tip de imprimare parapsihică, în care un individ cu abilități specifice proiectează o imagine din minte pe film fotografic, ca și cum o cameră foto ar citi mintea respectivei persoane.

ganzfeld: Termen provenind din limba germană, care înseamnă „arie completă” și care se referă la deschiderea minții lăuntrice prin sistarea căilor externe de comunicație, precum lumina și sunetul. Când aceste elemente de distragere a atenției sunt eliminate, mintea este mai susceptibilă să repereze semnalele parapsihice.

ghicit într-un glob de cristal: Practică divinatorie care induce clarviziunea, după ce prezicătorul privește insistent o suprafață reflectorizantă, în timp ce se concentrează profund.

hipnoterapeut: Hipnotizator instruit pentru a-i ajuta pe oameni să exploreze sursele adânc îngropate ale problemelor lor, în scopul de a înțelege și schimba tiparele vieții.

hipnotizator: Expert specializat în direcționarea și îndrumarea unui client, în

cadrul unei transe hipnotice.

hipnoză: Stare mentală modificată, caracterizată printr-o focalizare intensă, care se finalizează cu o accentuată susceptibilitate față de sugestii.

I Ching: Carte chineză antică pentru divinație, ale cărei metode se bazează pe crearea unor perechi de câte opt simboluri fundamentale și pe interpretarea acestora.

iluzie: Exprimare a unei dorințe personale interioare, care poate

distorsiona percepția realității, pentru a face ca dorințele să pară a fi adevăruri exterioare.

imagistică ghidată: Visare cu ochii deschiși sau meditație direcționată, care folosește imaginația într-o manieră focalizată, în scopul de a atinge anumite obiective și a vindeca mintea și trupul.

incantație: Cântare repetitivă a unei simple melodii scurte sau chiar a câtorva note monotone. Această repetiție a aceluiași cuvinte sau sunete ajută la atingerea unei stări spirituale mai profunde.

inconștient colectiv: Nivel al minții despre care Carl Jung credea că se transmite descendenților și care conține un rezervor de idei, simboluri și arhetipuri ce formează miturile și sistemele de credințe ale umanității.

ipoteza Gaia: Ideea că Pământul reprezintă, de fapt, o entitate, un enorm sistem biologic, care întruhidează un organism viu și unic.

Îngeri păzitori: Ființe spirituale iubitoare, care ghidează omul prin viață. Conform teoriei reîncarnării, ele pregătesc și ajută ființa umană să treacă prin viața actuală.

Înregistrări de tip akashic: „Bancă de memorie cosmică” ce conține informații despre absolut orice s-a întâmplat în univers, inclusiv detalii despre fiecare suflet și fiecare viață trăită vreodată.

karma: Sumă a consecințelor tuturor acțiunilor din timpul fazelor existenței cuiva. Uneori, karma e considerată a fi un fel de „destin” sau „soartă”.

levitație: Fenomen în care obiectele, oamenii și animalele plutesc în aer, fără a exista vreun mijloc fizic de susținere.

mandala: Schemă grafică a cosmosului, caracterizată printr-un aranjament concentric de figuri geometrice, fiecare reprezentând o imagine sau un atribut al unei zeități. Fiind cuvântul sanscrit pentru „cerc”, sugerează „cercul vieții” la scară cosmică.

mantra: Cuvânt sau formulă recitată sau cântată, în mod repetitiv. Intenția este aceea ca sunetul să-și găsească o rezonanță în trup și să evoce anumite energii în timpul meditației.

materializare: Proces prin care un obiect apare parcă din senin.

medium: Persoană care servește drept instrument prin intermediul căruia personalitatea unui spirit se poate manifesta. Se mai numește și mesager.

meridiane: Conforme medicinei antice chineze, căi prin care chi-ul (forța vitală a trupului) curge prin organism. Fiecare dintre cele 14

meridiane majore traversează o mulțime de părți ale corpului.

mesager spiritual: Persoană care comunică cu spiritele. Se mai numește și medium.

metafizică: Ramură a filozofiei care privește natura realității și a existenței, precum și structura universului.

mente non-locală: în cercurile psi, termenul este folosit cu referire la accesarea unei minți vaste, eterne, care transcende spațiul și timpul. Noțiunea sugerează faptul că mințile indivizilor sunt infinite și formează împreună o entitate.

nadis: Căi de trecere considerate a funcționa ca niște curenți energetici vibraționali pentru energia psihospirituală numită prana.

nălucire: Forma cea mai apropiată de ceea ce oamenii numesc „fantomă” – un spirit cu o imagine care poate fi văzută și care poate interacționa cu observatorul său.

neocortex: Regiunea cea mai evoluată a creierului, responsabilă pentru gândirea superioară, rațională.

non-localizare: Idee conform căreia un lucru sau un gând nu este localizat ca aparținând unui anumit spațiu și timp. Acest punct de vedere sugerează că mintea nu este limitată la anumite repere în spațiu și timp, precum trupul sau momentul de față.

paranormal: Aflat dincolo de gama fenomenelor cunoscute în mod științific. Aceasta înseamnă că nici cauzele fenomenelor paranormale nu sunt cunoscute astăzi de oamenii de știință, deși ele ar putea fi aflate într-o zi.

parapsihologic: Ramură a psihologiei care studiază experiențele psihice. Aceasta se referă la tipuri de comportament care ne permit să percepem informații aflate dincolo de limitele spațiului, timpului și ale simțurilor comune.

patologic: Deviație de la starea mentală normală, sănătoasă.

pendul: Obiect suspendat într-un punct fix, obiect care oscilează ca răspuns la o forță naturală. În terminologie parapsihică, dispozitivul răspunde unei solicitări mentale.

percepție extrasenzorială (PES): Percepere a gândurilor, situațiilor sau a altor aspecte, fără a folosi vreunul din cele cinci simțuri „obișnuite”.

percepție la distanță: Este similară vederii la distanță, dar se referă la orice tip de informație senzorială (de exemplu, sunet), percepută de la distanță.

prana: în conformitate cu tradițiile yoghine indiene, este o formă de energie care animă toate tipurile de materie fizică, inclusiv corpul uman.

precognitie: Cunoaștere prealabilă sau conștientă a unui eveniment viitor.

premonitie: Simțire precognitivă a unui pericol sau avertisment în privința unui eveniment viitor nefericit.

presentiment: Simțire a unui eveniment viitor.

presimțire: Simț inexplicabil legat de un eveniment sau rezultat viitor.

profeție: Cunoaștere prealabilă care vine sub forma unei viziuni sau a unui vis. În mod tradițional, sursa acesteia se consideră a fi revelația divină.

proiecție astrală: Separare conștientă a minții de corpul fizic, de obicei în timpul unei stări similare somnului. Aceasta îi permite cuiva să plutească deasupra sa și să-și vadă propriul corp fizic.

proiecție: Termen psihologic care se referă la atribuirea emoțiilor sau trăsăturilor personale altcuiva. Acest lucru se petrece, de obicei, pentru a evita înfruntarea sentimentelor sau trăsăturilor personale.

psi: Literă a alfabetului grecesc și începutul cuvântului grecesc psyche, care înseamnă, în traducere literală, „suflare” și care se referă la sufletul uman. În studiile științifice, se referă la forța care determină fenomenele psihice.

psihanaliză: Metodă sistematică de investigare a inconștientului, ca mijloc de însănătoșire mentală și emoțională.

psihokinezie (PK): Abilitatea de a folosi mintea pentru a muta obiectele din loc, fără a le atinge.

psihometrie: Abilitatea de a atinge un obiect și a pătrunde, în acest fel, în trecutul acestuia și al posesorului său. Aceasta se poate întâmpla atunci când o persoană recepționează vibrațiile care acompaniază trecutul obiectului respectiv.

psihosomatic: Condiție fizică produsă ori influențată de starea emoțională a pacientului.

punct focal: Punct central al atenției, care ajută la concentrare.

realitate non-locală: Concept care susține că diferite evenimente petrecute la distanță pot avea, cu toate acestea, efecte în plan local.

reflexologie: Formă de însănătoșire prin intermediul mâinilor, bazată pe principiul că fiecare parte a corpului comunică în mod direct cu un punct de referință de pe laba piciorului, din palmă sau de pe ureche.

Masarea acestor zone ajută partea corespunzătoare a corpului să se vindece, datorită îmbunătățirii circulației sanguine, eliminării toxinelor și reducerii stresului.

regenerare spirituală: Renaștere spirituală sau convertire religioasă. Termenul sugerează că o persoană care traversează o asemenea experiență se transformă, dobândind de obicei o condiție nouă și îmbunătățită.

regresie în timp: Aplicație a hipnozei, prin intermediul căreia clientul se întoarce la o vârstă mai tânără (sau într-o viață precedentă), sub îndrumarea unui hipnoterapeut specializat în folosirea acestei tehnici. De obicei, aceasta este folosită pentru a explora aspecte emoționale rămase nerezolvate.

reiki: Metodă de însănătoșire prin intermediul mâinilor, în care un practicant instruit își așază mâinile, folosind anumite poziții, pe șase puncte ale corpului, în acest fel, el potențează energia vitală, pentru a curge liberă prin organism.

reîncarnare: Credința că, după moarte, o persoană renaște într-o altă viață.

respirație holotropică: Metodă de explorare a sinelui și de vindecare, ce combină cercetările efectuate asupra conștiinței cu psihologia, spiritualitatea răsariteană și tradițiile mistice. Metoda provine de la psihiatrul Stanislov Grof și îndrumătorul transpersonal Christina Grof.

retrocognitie: Formă a percepției extrasenzoriale, în care cineva dobândește o cunoaștere intuitivă a unor evenimente trecute, fără a obține informații cu ajutorul celor cinci simțuri fizice.

rugăciune: Intenție solemnă și umilă de a comunica, în cuvinte sau gânduri, cu o forță divină.

sceptic: Persoană care pune sub semnul întrebării validitatea a ceva cu intenția de a pretinde dovezi factuale și care tinde să perpetueze o atitudine de îndoială.

schizofrenie: Boală mintală ce se manifestă prin interiorizare, comportament bizar și iluzii.

scriere automată: Formă de exprimare creativă ce implică scrierea de cuvinte. Se manifestă în timpul unei stări modificate de conștiință, când mintea rațională este deconectată, iar mintea intuitivă preia un rol mai activ.

sincronizare: Desfășurare simultană izbitoare a două sau mai multe evenimente, care par să coincidă pur și simplu.

somn REM: Mișcare rapidă a ochilor, ce reprezintă o fază a somnului, în care pleoapele par să se miște în mod constant. Este îndeaproape legată de visarea intensă.

strigoi: Formă de psihokinezie generată în mod inconștient de o persoană cu emoții intense, dar neconștientizate. Deși echivalentul din limba germană (*poltergeist*) înseamnă „fantomă gălăgioasă”, noțiunea nu se referă deloc la vreo fantomă.

ședință de spiritism (seance): O întâlnire sau o sesiune în care mesagerul Încearcă să comunice cu spiritele celor morți.

tablă Oui-ja: Planșă care are litere, numere și cuvinte tipărite pe ea și care funcționează împreună cu o mică platformă, concepută pentru a aluneca cu ușurință pe suprafața planșei. Oamenii își așază vârfurile degetelor pe platformă și o mișcă pe deasupra planșei, pentru a obține răspunsuri (despre care se presupune că provin de la spirite) la întrebări specifice.

tarot: Pachet de cărți de joc foarte special, folosit ca metodă de prezicere a viitorului.

telepatie: Comunicare a gândurilor și/sau a sentimentelor între minți, fără folosirea simțurilor comune.

terapia regresiei într-o viață anterioară: Terapie care, prin intermediul întoarcerii în timp, explorează senzații fizice și emoții, în scopul de a recunoaște și rezolva acele probleme ale unei vieți anterioare care sunt profund conectate la aspectele vieții curente.

transă: Stare modificată de conștiință, ce implică o absorbție mentală completă.

țintire: Tehnică folosită în timpul călătoriilor astrale pentru vizualizarea unei persoane sau a unui loc din realitatea curentă, în scopul de a vizita acea persoană sau acel loc.

uleiuri esențiale: Uleiuri obținute din plante, produse ce păstrează aroma și alte caracteristici ale plantelor din care sunt făcute. Sunt utile ca parfumuri, arome și medicamente.

unde cerebrale: Impulsuri de curent electric, care sunt produse și emise în mod constant de către creier.

vedere la distanță: Folosire a minții pentru a vedea o persoană, un loc sau un obiect localizat la o oarecare distanță și dincolo de capacitatea de a vedea fizic. Această abilitate îi permite unei persoane să fie martoră la evenimente desfășurate într-o altă parte, fără a-și folosi simțurile

cunoscute.

vergea magică: Instrument folosit în mod tradițional pentru detectarea surselor subpământene de apă sau de alte substanțe.

vindecare de la distanță: Concept care susține că vindecarea poate avea loc prin intermediul gândurilor direcționate, precum rugăciunea, chiar și atunci când pacientul nu este prezent. Vindecarea de la distanță poate fi considerată o formă de telepatie.

visare lucidă: Conștientă care se petrece în timpul visării, prin care omul realizează că visează și că dispune de capacitatea de a continua. Se prea poate întâmpla ca novicii să nu-și poată direcționa visul, dar să capete în cele din urmă această abilitate.

vise profetice: Vise care au de-a face cu simțirea sau prezicerea viitorului.

vizualizare creativă: Noțiune conform căreia crearea mentală a unei imagini vizuale susține un rezultat așteptat. Această imagine este adesea evocată mental, în timpul meditației sau al relaxării profunde.